جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

"أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة "

إعداد الطالبة

منى نواش المعايطة

اشراف

الأستاذ الدكتور معتصم الشطناوي

رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليـــــا

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير

في التربيــة الرياضية قسم التربيــة الرياضيــة

جامعة مؤتة، 2013

الإهداء

أهدي هذا الجهد المتواضع إلى من أحمل اسمه بكل فخر.......

إلى من فقدته في أول العمر....إلى من يرتعش قلبي عند ذكره...

إلى روح أبي الطاهرة......

إلى ينبوع الصبر والأمل والتفاؤل..... أمي الغالية

إلى سندي وقوتي... إلى من كان ملاذي وملجأي...إلى من علمني علم الحياة...

زوجي العزيز

الى رمز وجودي وصمودي ...أطفالي فلذة كبدي....

الى من أظهر لي كل سبل العون والمساعدة... إلى من كان لي النصير والمنير....

مشرفي الفاضل.....

منى المعايطة

الشكر والتقدير

وبعد أن أنعم الله علي بإتمام هذا الجهد أشكر العلي القدير الـذي أتـم علـي نعمته وفضلة، وأحمده حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانة، ويطيب لي بعد هـذا الجهد المتواضع أن أزجي بخالص شكري وامتناني للمشرف على هذه الرسالة الأستاذ الدكتور معتصم شطناوي الذي جاد بوقته وعلمه في سبيل إثراء البحث وافادتة فبارك الله في جهوده وأسبغ عليه وافر النعم والشكر.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء اللجنة المناقشة الأسـتاذ الـدكتور وليـد الرحاحلة، والأستاذ الدكتور علي ابو زمع، والدكتور معتصم الخطاطبة، الذين تكرموا وبذلوا من وقتهم وجهدهم لمناقشة هذه الرسالة.

كما يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكلية علـوم الرياضـة الممثلـة بعميدها الأستاذ الدكتور أمجد مدانات، وأعضاء الهيئة التدريسية الذين أمدوني بالعلم والمعرفة إزاء هذا البحث فجزأهم الله كل خير.

وأخيرا... أسأل الله السميع المجيب أن يحمي هذا الوطن العزيز فـي ظـل الراية الهاشمية.

منى المعايطة

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

منى نواش المعايطة

جامعة مؤتة، 2013

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطه متبعه القياس القبلي والبعدي، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وتكونت من (22) طالبة من كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تم تقسيمهن مجموعتين متكافئتين، مجموعة تجريبية وضمت (12) طالبة، والمجموعة الضابطة (10) طالبات وتم إجراء الاختبارات القبلية وبعدها طبق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع، وبواقع (75) دقيقه لكل وحده تدريبيه وبعدها تم إجراء الاختبارات البعديه، اما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج التقليدي.

وبعد إجراء المعالجات الاحصائيه اللازمة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز، والى تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة.

وأوصت الباحثة باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز للارتقاء بالمستوى البدني للطالبات، وأوصت بوضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني للطالبات.

Abstract

The impact of the proposed training program on improving some elements of physical fitness that relate to some gymnastics skills for female students in the Faculty of Sports Science at the University of Mu’tah

Muna Nawwash Al.Ma’itah

Mu'tah University, 2013

This study aimed at identifying the impact of proposed training program on improving some elements of physical fitness that relate to some skills in gymnastics, the researcher used the experimental method for the two groups: The experimental and the control group, using pre and post evaluation, the study sample was chosen randomly, it consisted of 22 female students from the Faculty of Sports Science at the University of Mu’tah . The students were divided into two groups: The experimental group which consisted of 12 female students, and the control group which consisted of (10) female students . First, pre testing was taken and then the training program was applied to the experimental group for a period of 8 weeks with about two units per a week, with an average of (75) minutes for each training unit. After that the post testing was applied to the experimental group, while the traditional program was applied to the control group.

After doing the necessary statistical processing, the study results suggested that the proposed training program has a positive effect on improving some elements of the physical fitness that relate to some skills in gymnastics, and that the members of the experimental group outweighed the members of the control group.

The researcher recommended about using the proposed training program to improve some elements of the physical fitness that relate to some skills of gymnastics in order to improve the physical level of the female students .She also recommended about using the standardized programs due to their impact on improving the physical fitness of the female students.

الفصل الأول
خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمة الدراسة:

تلعب التربية الرياضية دورا هاما في حياة الفرد والمجتمع، لما لها من أهمية بالغة في نمو الفرد بشكل كامل من جميع النواحي، فهي ليست حركات عشوائية وإنما هي تربية كاملة عن طريق الممارسة وهي نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

هذا وقد أحدث التطور التكنولوجي الكبير الذي حصل خلال السنوات الأخيرة في العالم، تغيرا على جميع مجالات الحياة ومنها الرياضية بحيث ظهرت الأساليب العلمية الحديثة في التدريب، وذلك من خلال الاهتمام بالفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية والخططية والنفسية، مما أدى إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل، بحيث لم تعد عملية التدريب عبارة عن عمليه عشوائية وغير منظمة بل أصبح التخطيط السليم هو السمة البارزة في عملية التدريب، حيث اتجهت العديد من الدول المتقدمة إلى توجيه طاقاتها وإمكاناتها المادية والعلمية نحو بناء فرق قادرة على تقديم المستوى الأمثل في الأداء. (الصعوب، 2002)

فالتدريب الرياضي لأي لعبة من الألعاب ليس بالعملية السهله لأنه يتعامل مع إنسان يتكون من مجموعه من الخلايا والأجهزة التي يجب أن تتكيف مع هذا التدريب، فالإعداد البدني والمهاري يمثلان العنصر الأساس الذي يتطلب العديد من المواصفات الجسمية والبدنية.(ملحم، 1999)

ويجب ملاحظة ان لياقة الشخص تتوقف على امكانياته في ضوء تركيبته الجسماني، وان لكل فرد مقدارا معينا من اللياقة والقدرات البدنية تختلف عن الاخرين فكل فرد يحتاج الي قدر من اللياقة البدنية يتماشى مع طبيعة عمله الذي يزاوله، وهذا بالطبع يختلف باختلاف الرياضات والأفراد. (عبد الحميد وحسانين، 1985م)

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربيـة الرياضية، والتي تعمل على اشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفـة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي أخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهـارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، حيث أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها. (برهم، 1995)

وهي كسائر الرياضات التي تعتمد على أسلوب التـدريب الـصحيح للوصـول للأداء المهاري السليم إذ أن هذه الرياضة هي عبارة عن مجموعة مركبة من الحركات الصعبة، ونظرا لصعوبتها وتنوع حركاتها يجب التركيز على القدرات البدنية الخاصـة بها. (الغزاوي، 2008)

وتعتمد رياضة الحمباز على مجموعة من عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع متطلبات أدائها، وقد اتفق عدد من الباحثين على أهمية توفر هذه العناصر بدرجة عالية حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات بإتقان وفاعلية أكبر وتتمثل هذه العناصر بـ ـ : القوة العضلية، المرونة، الرشاقة، التوافق، السرعة الحركيـة والتـوازن. (الربيعـي، 1996)

ونظرا لأهمية اللياقة البدنية للأفراد والمختصين في التربية الرياضـية ومـنهم طلبة كلية علوم الرياضة، فأنه يجب أن يكون لديهم قاعدة اساسية من اللياقة البدنية عند دخول هذه التخصصات، لأن اللياقة البدنية هي الأساس فـي إتقـان جميـع الألعـاب الرياضية، وخاصة لعبة الجمباز، التي تحتاج لقدرات بدنية عالية عند ممارستها، لـذلك من الضروري الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة الدارسـين والممارسـين للرياضة لرفع وتطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة بهذه الرياضة.

2.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في قلة الأبحاث والدراسات التي تبحث فـي تطـوير عناصر اللياقة البدنية لدى الاناث في جنوب المملكة وعلى الأخص جامعة مؤتة كليـة

علوم الرياضة حيث سيتم تسليط الضوء على جوانب الضعف لدى طالبات كلية علـوم الرياضة في الحركات الأرضية في رياضة الجمباز والتي تعتمد بالأساس على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل حركة لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل جيد، علما بان رياضة الجمباز من المواد العملية الأساسية لطالبات كلية علوم الرياضة فـي جامعـة مؤتة وقد تكون نقطة بداية لتحسين عناصر اللياقة البدنية لجميع المواد العملية الأخرى، وقد تعود هذه الدراسة بالفائدة للبعض من مدرسي المواد العملية المختلفة.

3.1 مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة في مجال التدريب الرياضي والتدريس لمختلف المـواد العملية والتي من ضمنها مادة الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، ومـن خلال متابعتها الحثيثة لرياضة الجمباز، فقدلاحظت وجود قصور في الاعـداد البـدني بشكل خاص و المهاري بشكل عام في هذه الرياضة، اضافة الى ضعف فـي بـرامج الاعداد البدني الخاص بمهارات الجمباز التي تبدأ بالحركات الأرضية، حيث يـنعكس ذلك على أدائهم بصورة سلبية، وترافق ذلك بعدم اهتمام الطالبـات بالجانـب البـدني ووعيهم في اهميتها بالنسبة للمهارات، ونظرا لأهمية اللياقة البدنية وتعدد عناصرها فقد تناولها العديد من الباحثين في دراساتهم حيث ركزت على الجانب البـدني والتمـارين النوعية لتحسين الاداء المهاري في مختلف الرياضات ومن تلك الدراسـات دراسـة (أسماعيل، 2005) و(المحسن، وعبد، 2006) و(عبـد الحـق، 2009) و(الـداود، 2011)، و (رامي وشهاب، 2005) و(عبد الحق، 2004) و (عبيدات، 1996)، دراسة لامب (lamp,1994) وجنسن فيشر (Jensen and fisher,1990) وهذا ما حدا بالباحثـة إلى استخدام برنامجا تدريبيا مقترحا لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

4.1 أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز عند أفراد المجموعة التجريبية.
2. أثر البرنامج التدريبي التقليدي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز عند أفراد المجموعة الضابطة.
3. معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة.

5.1 فرضيات الدراسة:

في ضوء الدراسة وأهدافها تضع الباحثة الفرضيات التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05≥α) بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05≥α) بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05≥α) على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

6.1 مصطلحات الدراسة:

البرنامج التدريبي: الخطوات التنفيذية في صورة انشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (البيك، وعباس، 2003)

اللياقة البدنية: القدرة على أداء نشاط بدني بحيوية دون الشعور بالتعب، وهي كفـاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة. (حسانين، 2001)

الجمباز: مجموعة من الحركات الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب مـن الرياضـي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجـل ممارسـتها، وتتطلـب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلـى الجـرأة والـشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة. (برهم، 1995)

7.1 محددات الدراسة:

المحدد البشري: تم تطبيق هذه الدراسة على الطالبات غير المـسجلات فـي مـساق الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

المحدد الزماني: الفصل الثاني مـن العـام الجـامعي 2013/2012م خـلال الفتـرة 2013/3/3 - 23 /2013/4.

المحدد المكاني: صالة الجمباز – كلية علوم الرياضة – جامعة مؤتة. .

الفصل الثاني
الاطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الاطار النظري:

التدريب الرياضي:

ان التدريب الرياضي عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط وتهتم ببرامج التدريب باستخدام تمرينات خاصة،وتختلف النظرة الى عملية التدريب الرياضي باختلاف الانظمة والفلسفات التي ينتمي اليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب، ولكن هناك مسار يحدد هذه العملية بتحقيق كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به الى اعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف للتدريب الرياضي ومن أهمها:

1. التدريب الرياضي: هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به الى اعلى المستويات في النشاط الرياضي. (البشتاوي والخواجا، 2005)
2. التدريب الرياضي: هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة للوصول لمستوى عال في النشاط الرياضي الممارس. (صالح وأخرون، 2011)

ومن أهم ميزات التدريب الرياضي الإعداد البدني الذي يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة والإعداد المهاري يساعد في تعليم وتطوير المهارات الحركية المختلفة،والإعداد المعرفي يكسب الفرد الرياضي مختلف المعلومات أثناء اشتراكه في التدريب والمنافسات، وأخيرا الإعداد النفسي والتربوي و يهدف إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية والخلقية ومنها قوة الإرادة والتصميم. (الجعافرة، 2009)

وأشار (أبو ظلام، 2010) إن أسس التدريب الرياضي تتمثل بما يلي:

1. الإحماء: وهو عملية غرضها رفع مستوى الاداء الرياضي من خلال تهيئة الجسم لاستقبال الاداء.
2. التدرج في التدريب: من العوامل التي تسرع عجلة التعلم وتعمل على تثبيته.
3. فترة التدريب: وتتأثر بالعديد من العوامل ومنها حالة اللاعب الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية والمهارية والخططية.
4. التركيز: ولا يأتي اتقان الاداء وثباته إلا بعد التركيز عدة مرات على العناصر المهمة التي يحتويها النشاط الممارس.
5. الدافع: وهو العامل المحرك لاستجابات المتعلم.
6. الاسترخاء: الفترة التي يعطيها المدرب للراحة وتتوقف هذه الفترة على حجم وكمية التدريب.
7. النظام: ترتيب مواعيد التدريب من العوامل المهمة التي يتأسس عليها تنظيم حياة الفرد الرياضي.

الوحدة التدريبية:

يتضمن اي برنامج تدريبي انشاء مجموعة من الوحدات التدريبية المتعلقة بنوع الرياضة الممارسة، حيث اشار (اللامي، 2004) إلى أن هناك ثلاث اجزاء رئيسية لكل وحة تدريبية:

1. الجزء التمهيدي:

ويشمل هذا الجزء على الاحماء وتهيئة الجسم وتجهيز اللاعب نفسيا لممارسة التدريب، وإكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة، والإعداد والتهيئة للمهارة الحركية الخاصة.

2. الجزء الرئيسي(التطبيقي):

ويشتمل على تلك الواجبات التي تسهم في تحديد الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات حسب هدف الوحدة التدريبية.

3. الجزء الختامي:

ويهدف الى محاولة العودة بالفرد الرياضي الى حالته الطبيعية او ما يقرب منهـا بقدر الإمكان، وذلك بعد الجهد المبذول.

التدريب الدائري:

أبتكر هذا التدريب في مطلع الخمسينات عن طريق مورجان وأدمـسون بجامعـة ليدز بانجلترا للطلاب بغرض اكسابهم اللياقة البدنية بـصفة عامـة ومحاولـة جـذبهم للممارسة النشاط الرياضي، وتطور هذا النوع نتيجة تجارب قام بها كثير من العلمـاء أمثال كوج (kuch) وشولس (Scholich).(البشتاوي والخواجا، 2005)

ويعتبر التدريب الدائري اسلوب تنظيمي لطرق التدريب المعروفة (مستمر، فتري، تكراري)، وتدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تاخذ شكل دائرة، حيـث ترتـب التمرينات حسب أهداف وأغراض الوحدة التدريبية يبدأها الاعب بـالتمرين الاول ثـم الثاني وهكذا ملتزما بتسلسل التمرينات الى ان ينهي الدائرة، ومجموعة هذه التمرينـات تسمى دوره، وقد يؤدي اللاعب دورة او دورتين او ثلاث دورات وذلك حسب الهـدف التدريبي للوحده وغالبا ما يكون هدف التدريب الدائري هو تنميـة الـصفات البدنيـة الأساسية، كما يجب أن يراعي الفرووق الفردية بين اللاعبين عند تصميم التمرينـات، ومن أهم ميزاتها إمكانية تشكيل التمرينات بحيث تعمل على تطوير المهارات الحركيـة والخططية بجانب عناصر اللياقة البدنية. (kuge et al., 2005)

عناصر اللياقة البدنية:

ظهرت مفاهيم عديدة من قبل علماء التدريب والفسلجة الرياضية حـول تعريـف اللياقة البدنية إذ عرفت بأنها: المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية من الحالات الطارئة، لقد قام كثيـر مـن العلمـاء ومـنهم بلاتونوف (platonov) وشيفرد (shepherd) بالتأكيد على أن للياقة البدنية بمكوناتهـا الأساسية أهمية كبيرة عند ممارسة النشاط الرياضي وتعتبر حجر الاسـاس لممارسـة

جميع الرياضات، حيث ان دراستها تعتمد على وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعـاً لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة بحسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلـوب تنفيذه، وقد ظهرت عدة مسميات منها عناصر اللياقة البدنية أو الصفات البدنية، ولقـد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء مـابين الإضـافة أو الحـذف والتغير بين تعدد هذه المكونات أو توحيدها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى (مكونـات منفصلة) بينما لا يتجه البعض الأخر بإضافة هذا العنصر باعتباره نتيجة طبيعية تابعـة لتحسين المكونات الأخرى، كما انه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته، بل علـى الأكثر من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعهـا أكثـر تركيباً مثل (اللياقة الحركية) التي تضم مجموعة مـن المكونـات كالقـدرة والرشـاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية. ومن تقسمتها (القوة – التحمل –التوازن – المرونة – الرشاقة)، بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة إلـى مكونـات فرعيـة، والبعض الآخر من يرتب مكونات اللياقة البدنية كما اسماها بمكونـات الأداء البـدني. (علاوي، 2002)

وهي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الامراض المختلفة وقيـام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على الـسيطرة علـى بدنـه ومواجهة الاعمال الشاقة لمدة طويلة دون اجهاد زائد.

وهي القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع تـوفر جهـد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. (أبوعوده، 2009)

أن تدريب مكونات اللياقة البدنية بصورة عامة هو القيام بكل عمـل يعـود إلـى تحسين اللياقة وتطويرها إلى درجات عالية بحسب الشروط والظروف الملائمة لمرحلة العمر والجنس. ان اتجاه تدريب اللياقة البدنية واستخدامها يتم على طريقتين: في الأولى يتم عن طريق تطوير المبادئ الأساسية للياقة. أما في الثانية فيتجه تدريب اللياقة البدنية بصورة مركزة على نوع من أنواع الألعاب الرياضية.

وقد ظهرت هناك عدة أنواع عند تقسيم عناصر اللياقة البدنية إلى:.

1- لياقة بدنية عامة.

2- لياقة بدنية خاصة.

ويعتمد تدريب اللياقة البدنية الخاصة على تدريب أساسي مـسبق للياقـة البدنيـة العامة، حيث تشمل تنمية وتطوير مجموعات عضلية معينة. أما العوامل التي تـساعد على تطوير اللياقة البدنية العامة فهي:

أ- تنمية الصفات البدنية بصورة تدريجية ومستمرة.

ب- تنمية الصفات الحركية وتطويرها بصورة شاملة عن طريق اختيار تمرينـات ملائمة تتطلب توافقاً حركياً عند أدائها.

ج- دوام الحالة الصحية وتحسينها وعمل الأجهزة الداخلية بكفاءة عالية. (شـغاتي وآخرون، 2009)

وما يجدر ملاحظته انه لا يمكن للرياضي ان يتقن الاداء المهاري دون ان يعمـل جاهدا على تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية ومن هنا سـوف نتطـرق لـبعض عناصر اللياقة البدنية التي تتعلق ببعض المهارات في رياضة الجمبـاز ومـن اهمهـا مايلي:

أولا: القوة العضلية:

مما لا شك فيه ان القوة العضلية هي إحدى العناصر المهمة في مختلف الحركات والالعاب الرياضية المختلفة، وبالتالي من الضروري التعرف على مفهومهـا وكيفيـة قياسها.

وتعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع العضلة او المجموعة العضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادي واحد لها. (حماد، 1998).

وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة. (مالح وأخرون،2011)

ومن خلال التعاريف السابقة فحقيقة الامر تلتقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوما واحدا للقوه وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها، فاذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل معنى ذلك ان العضلة تسير في تطوير مستواها.

وللقوة العضلية علاقة مباشرة في تطور العناصر الاخرى كالمرونة والرشاقة والتحمل، فالقوة هي اساس الحركة حيث تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل، لذا يسعى الرياضيين لتطوير القوه من أجل تطوير وتحسين الاداء، ومن هنا اشار (الربضي، 2004) إلى ان للقوة العضلية انواع ومن أهمها مايلي:

1. القوة المميزه بالسرعة: وتعني استخدام الحد الاقصى من القوة بأقصر وقت ممكن.
2. تحمل القوة: وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة نسبيا او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء.
3. القوه القصوى: هي اقصى قوه يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الإرادي، فبعض انواع الاداء التي تتطلب انتاج اقصى درجه من القوه العضلية سواء أكان هذا الانقباض ثابت ام متحرك.

ثانيا: المرونة:

الرياضي لممارسته مختلف الفعاليات الرياضية لذا يجب على الرياضي ان يتمتع بمرونة عالية لاداء كافة الحركات الرياضية بشكل متميز وفني جيد بشرط ان تتمتع جميع مفاصله بمرونة عالية، لهذا تختلف درجة المرونة من فرد لاخر لانها تتأثر بالامكانات الفسيولوجية والتشريحية وتميز الفرد الرياضي عن غيره.

وتعرف بأنها المدى الحركي المتاح للمفصل او عدد من المفاصل، وهي مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع، وتعتبر المرونة ضرورة اساسية لإتقان الاداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة ودون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة، وهي امكانية الفرد على اداء الحركة باكبر مدى ممكن، وتقسم الى قسمين مرونة عامه لكل اجزاء الجسم ومفاصلة ومرونة خاصة تدخل في المفاصل الداخلة في المهارة. (أبو ظلام، 2010)

ثالثا: التوافق:

ويدخل التوافق في القدرات الحركية العامة، ونحتاج اليه في الجمبـاز لان هـذه الرياضة تحتاج لدرجة عالية من المهارة وزيادة مستوى التوافق يؤدي الـي تحـسين مستوى وفاعلية الاداء المهاري.

ويعرف التوافق بأنه: قدرة الفرد على ادماج حركات مختلفة داخل اطار واحد او هو قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات في اطار محدد. (حسانين، 2001)

وتكمن أهميته في الحركات الارضية في الجمباز والتي تتطلب تحريك أكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد، وتزداد هذه الاهمية اذا كانـت هـذه الاجـزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة وتتطلب توازنات في الاتجاهات الحركية المختلفة.

رابعا: التوازن:

هناك العديد من الانشطة الرياضية تعتمد على التوازن ومن أهمهـا المـصارعة والجمباز والغطس، وهو مهم في الرياضات ذات الاحتكاك الجسماني ويعرف التـوازن كما أشار له (علاوي ورضوان، 2001) بأنه: قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع معـين للجسم سواء أكان من الثبات أو الحركة.

رياضة الجمباز:

تعد رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة في المجـال الرياضـي فهـي تتضمن العديد من المهارات على الأجهزة المختلفة، التي تتميز بقدر عـالٍ مـن الأداء الفني والشكلي والذي يعتبر احد العوامل الرئيسية المؤدية إلـى تحقيـق الفـوز فـي البطولات.

لقد أثبتت رياضة الجمباز، على أنها الرياضة النموذجية لكافـة الأعمـار لأنهـا تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جداً وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القـدرات البدنية والعقلية، حيث يلاحظ ممارسة رياضة الجمباز بـشكل واسـع فـي المـدارس والجامعات ومؤسسات الدولة الأخرى كالجيش والشرطة بالإضـافة إلـى أن تمـارين رياضة الجمباز تعد تمارين ترويحية لقضاء أوقات الفراغ والتسلية، وتتميـز رياضـة

الجمباز بتأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامـل، كما انها تساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي وتعمل على تيسير تحكم الفرد فـي جسمه وحركته ومن جهة أخرى تعمل رياضة الجمباز على موازنة ومعالجة الأوضاع الجسمانية الخطأ التي أوجدتها ظروف الحياة اليومية .(ابو عوده، 2009)

ويشير أركايف (Arkayev,1997) الى ان رياضة الجمباز هي أحد أنواع الرياضة التي يؤدى فيها الجانب الفني دورا هاما، وهذا يجعل القائمين على دراسة الحركة فـي هذه الرياضة يلم بالمتغيرات التي تمكن اللاعب من أداء أفضل، فالتوجيـه الـصحيح لعملية التدريب وتنمية صفات اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤديـان دورا هامـا فـي تطوير مستوى الاداء المهاري .

وقد أشار (حسن، 2003) أن رياضة الجمباز تتميز بتأثيرها الفعـال فـي تنميـة عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية الأساسية، كما أن التلاميذ يـستمتعون بممارستها، وإضافة إلى ذلك فإنها تعمل على تحسين مستوى اللياقة بشكل عام اذا مـا أعدت ونظمت بطريقة مناسبة نظرا لشمولها على تمرينات مختلفة لأجزاء الجسم.

وتعد رياضة الجمباز من أقدم الرياضات التي مورست في الالعاب الاولمبية منـذ نشأتها الاولى في اليونان عام 776 قبل الميلاد وعرفت بأكثر من اسم وتكونـت مـن العديد من التمرينات التي تعتمد على تمرينات الوثب والقفز والجري وهي فن من فنون الرياضة الحديثة أيضا. (شحاته، 2003)

أهمية الجمباز:

يعتمد أغلب مدرسي الألعاب الرياضية على أجهزة الجمباز كأجهزة مساعده، فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على تلك الأجهزة، كما أنها تنمي لدى اللاعب النواحي الجسمية والعقلية والتربوية ويمكن تحديد أهمية رياضة الجمباز على الوجه الآتي:(أبوعودة، 2009)

1. الصحة العامة: من خلال رياضة الجمباز يمكن توجية اللاعبين صـحيا واتبـاع القواعد الاساسية للصحة العامة، ومن خلال التدريب يمكن المحافظة على صـحة

الجهاز التنفسي، وجهاز الدوران والجهاز العصبي، ويساعد الفرد علـى تنظـيم حياتة اليومية عن طريق استغلال أوقات الفراغ بالتدريب.

2. تنمية اللياقة البدنية: يؤدي التدريب الي تكيف أجهزة الجسم وتنمية عناصر اللياقـة البدنية مثل (المرونة، القوة، التوازن، التوافق)
3. النواحي الفكرية: يقوم الجمباز على تنمية الجهاز العصبي، حيـث يتطلـب مـن اللاعب التركيز قبل الاداء واثناءه وبعده، والتصور في رياضة الجمباز مهم ومفيد للاداء المهاري.
4. التربية الشخصية: وللجمباز اهمية كبيرة في تنمية العلاقات النفسية وتنميـة روح الجماعة، حيث يمتلك الفرد القدرة على اتخاذ القـرار وأحتـرام رأي الآخـرين، وتنمية روح الشجاعة وروح المغامرة والثقة بالنفس اثناء التدريب.

انواع الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات المهمة حيث يبدأ الفرد بتعلمها في سن مبكر واذا تم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي، هذا وقد اتفق مجموعة من العلماء على تقـسيم انواع الجمباز على النحو التالي:

1. جمباز الالعاب (الأطفال): حيث يهدف هذا النوع على تعويـد الاطفـال علـى الاجهزة،حيث يلائم ويناسب المرحلة السنية من (4-6) سنوات، كما يهدف إلي التطور بالطفل من مرحلة لأخرى وذلك عن طريق التدرج وأستخدام الاجهـزة والادوات بالاضافة الي تعويد الطفل على عادات صحية سليمة تساعد على النمو الشامل المتزن.
2. جمباز الموانع: ويهدف هذا النوع الى أكساب الممارس عناصر اللياقة البدنيـة، حيث يتناسب الاطفال في سن (6-12) سنة حيث تم معرفة هذا النوع منـذ تـم استخدامة في الخلاء، ويمتاز هذا النوع بعدم اقتصارة على سن معين، بل يمكن التدرج به ليستخدمة الصغار والكبار كل حسب مـستواه وامكانـاتـة الجـسمية وقدراتة البدنية.

3. جمباز الاجهزة: يعد جمباز الاجهزة اساس الاعداد للبطولات والمنافسات، كما يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات في رياضة الجمباز على مختلف الاجهزة الاساسية من المعلم والمدرب متمشية مع المبادئ التعليمية السليمة الخاضعة للاسس العلمية.(شحاتة، 2003)

هذا وقد قسم (حسن، 2003) أجهزة الجمباز إلى ما يلي:

أ- الأجهزة الأساسية:

1. للرجال: (الحركات الأرضية، حصان القفز، حصان الحلق، المتوازي، العقلة، الحلق).
2. للسيدات: (الحركات الأرضية، حصان القفز، العارضتان مختلفتا الارتفاع، عارضة التوازن)

ب- الاجهزة المساعدة:

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعليم، وعلى الافضل في عمليات تعليم المبتدئين، ويمكن إقامة بطولات عليها لكنها لا تخضع للمواصفات القانونية كما هو في الأجهزة الأساسية، ومن أمثلة ذلك الصندوق المقسم والمهر وعارضة توازن أرضية.

1. جمباز البطولات: يعتبر جمباز البطولات أرقى انواع الجمباز السابقة، وحتى يصل اللاعب الى هذا النوع لا بد من ممارسته للانواع السابقة، وفي هذا النوع نجد ان اللاعب يؤدي الحركات على الاجهزة بطريقة آلية.

أما عن الحركات الارضية التي تم تناولها في هذه الدراسة فقد أجمعت العديد من الدراسات والابحاث (الصباغ، 2001)، (حسن، 2001) على أنها العصب الاساسي لمجمل المهارات في رياضة الجمباز ومن أهم ما تناولته هذه الدراسة ما يلي :

أولا: الدحرجة الامامية: وتتضمن عدة نواحي فنية وتعليمية وفي ما يلي توضيح لتلك النواحي:

النواحي الفنية.

أ- تؤدي المهارة من وضع الوقوف ثني الركبتين.

ب- دفع الأرض باليدين لتكون هناك فترة طيران قبل وضع اليدين على الأرض.

ج- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر.

د- ملامسة الأرض بالكتفين أولا ثم مرور منطقة الظهر والمقعدة.

ه- الاحتفاظ بتكور الجسم تماما مع مسك الركبتين باليدين حتى يرتكز الجسم على القدمين.

و- مد الجسم عاليا للوصول إلى وضع الوقوف.

الخطوات التعليمية.

1. (رقود) مسك الركبتين وضعهما على الصدر لعمل وضع جلوس التكور.
2. (جلوس التكور. مسك الركبتين باليدين) نصف دحرجة خلفا وأماماً مع ضم الركبتين على الصدر(الكرسي الهزاز).
3. (وقوف على الكتفين) هبوط الجسم مع وضع التكور للوصول إلى الإقعاء الذراعين أماماً .
4. (إقعاء الكفين على الأرض بين القدمين) دحرجة الجسم اماماً .
5. (انبطاح مائل عميق بمساعدة الزميل) عمل دحرجة أمامية.
6. وقوف على أربع باستخدام مقعد سويدي دحرجة الجسم أماماً.

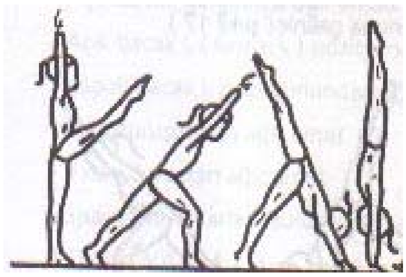
الميزان الأمامي:

الخطوات الفنية:

1. الارتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل ثقل الجسم عليها.
2. الرجل المرفوعة تكون في مستوى أعلى من مستوى الرأس وممدودة.
3. الذراعان جانباً والرأس لأعلى وللخلف قليلاً والنظر للأمام وتقـوس المنطقـة القطنية قليلاً.
4. نقل وزن الجسم مباشرة على نقطة الارتكاز (القدم الثابتة)

الوقوف على اليدين:

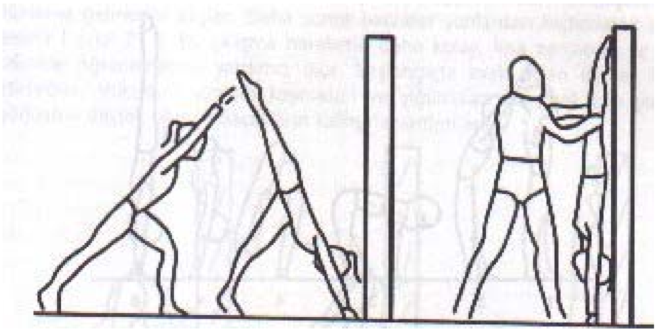
تعد هذه المهارة من الحركات الأساسية الهامة في رياضة الجمباز، والتي تبدأ وتنتهي بها (شحاته، 1992)، وأغلب الحركات تبدأ منها وتنتهي إليها، والوقوف على اليدين يبدأ من وضعيات متعددة وابسط الأنواع ما يبدأ من الوقوف ضماً والطعن، للأمام للوقوف علي اليدين، يبدأ تدريب الوقوف على اليدين من السن المبكرة للطفل.



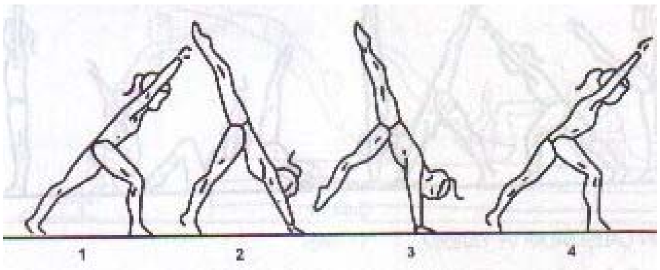
شرح الحركة: ويتم تطبيق هذه الحركة من خلال الوقوف ضماً الميلان بالجذع للأمام مع تقـديم رجل واحدة أماماً وثنيها حوالي 45 درجة في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عالياً (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام واستناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل المستقيمة للخاف عالياً ومد الرجل المثنية وضمها بجانب الرجل المستقيمة، بل لمس اليدين للبساط يتم التفارج لأصابع اليدين (لكي تكبر مساحة الارتكاز على البساط)، يتم شد الجسم بدون توتر الذراعين مستقيمة، وأصابع القدمين مشدودة، والثبات يأتي بتثبيت مفصـل الكتفين وأن يمر خط مستقيم من أصابع القدمين، وحتى الكفين مروراً بمركز ثقل الجسم ولا يكون هناك أي زاوية في الجسم ولا تقوس، تكون المسافة بين الكفين أقل من أتساع الكتفين، الرأس للداخل والنظر بين الكفين (في التقنية الحديثة الذقن يتم تقريب الرأس من الصدر ويتم التدريب بحيث يكون الخط يخرج من مركز ثقل الجسم أمام الرأس وذلك حتى يتعود اللاعب على الثبات لتسهيل تعليم الوقوف على اليدين على الحلق).

تعليم حركة الوقوف على اليدين: حيث تتم هذة الحركة من خلال عدة تمارين:

1. تعلم كيفية وضعية الجسد في الوقوف على اليدين على البساط بالاستلقاء على الظهر، وعلى الصدر.
2. الوقوف على اليدين بجانب الحائط.



3. اخذ وضع الوقوف على اليدين و العودة للوقوف

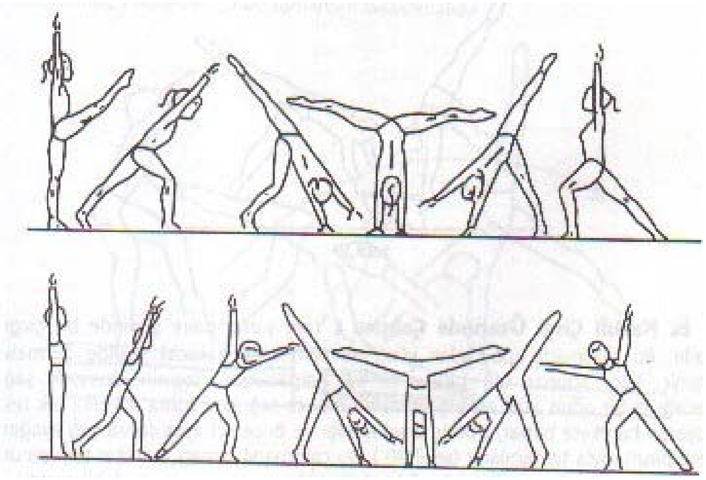


العجلة البشرية:

وصف الحركة:

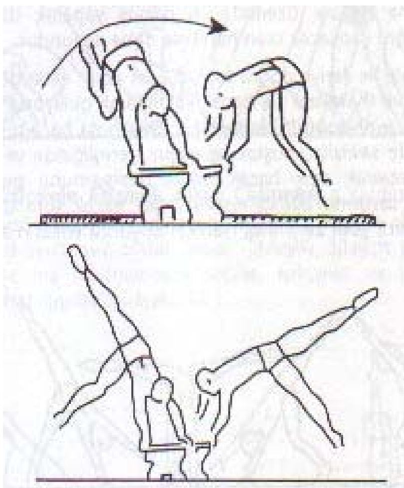
هي حركة دورانية وتشقلب للجانب لدوران 360 درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف والذراعين عالياً ومع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولي يتم ثني الرجل والميلان للأمام للاستناد باليد الأولي القريبة من الرجل الأمامية ومع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة، الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة الرجل الخلفية للخاف عالياً ووضع اليد الثانية على البساط وبحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانبا ومع هبوط الرجل للأرض والدفع

باليد يتم هبوط الرجل الأخرى ومغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقـوف فتحاً. (برهم، 1995)

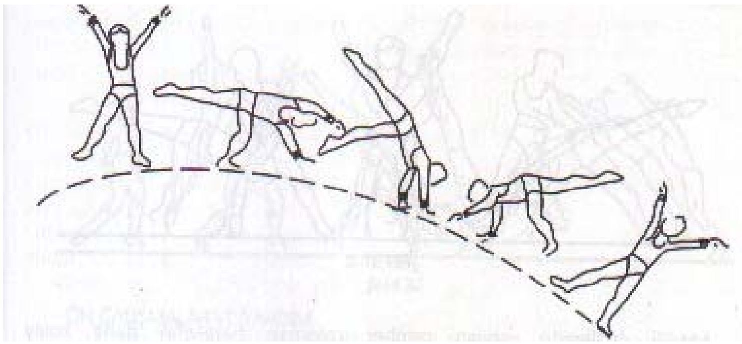


مراحل التعليمية:

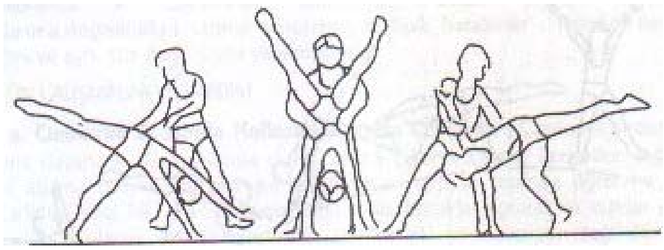
1. اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.



2. الوقوف على اليدين برجل والهبوط بالرجل الأخرى.
3. باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحني في بداية تعلم الحركة.



4. من على صندوق مقسم لمستوى مائل.
5. على البساط بمساعدة المدرب.



كما يجب على المدرس مراعاة المبادئ السابقة أثناء تعلم المهـارات الحركيـة ويجب علية عدم أغفال بعض الوسائل الهامة والمعينة على التعلم وهذه الوسائل هى:

1. العناية بالتمرينات البدنية التى تكسب اللاعبة القوة العضلية في عضلات الجسم المستخدمة أثناء الأداء المهارى على كل جهاز من اجهزة الجمباز.
2. العناية بالتمرينات البدنية التى تعمل على تنمية التوافق العضلى العـصبى للاعبـة، حيث يعتبر هذا العنصر من العناصر الرئيسية لهذه الرياضة.
3. تدريب اللاعبة على الاحساس بالحركة المطلوبة، وذلك عن طريق تدريب العـضلة العاملة وتنمية احساسها لمزاولة الحركة المطلوبة.
4. الاهتمام بالتمرينات البدنية التى تكسب اللاعبة عنصر التوازن، حيث تظهر أهميـة هذا العنصر فى كثير من المهارات الحركية وعلى العديد من اجهزة الجمباز.

5. الاهتمام بالنواحى النفسية والصحية للاعبه وذلك عن طريق وضع البرامج اللازمة، حتى تحقق اللاعبة الوصول الى المستويات العليا فى رياضـة الجمبـاز. (بـرهم، 1995).

2.2 الدراسات السابقة:

أشارت العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي اجريت في التدريب الرياضي والمتعلقة بعناصر اللياقة البدنية للرياضين بشكل عام وأهميتها لدى لاعبـي الجمبـاز بشكل خاص، وقد قامت الباحثة بالرجوع الى مجموعة من الدراسات الـسابقة ضـمن مجالات الدراسة ومنها مايلي:

قامت (حسن، 2001) بدراسة هدفت لمعرفة تاثير المنهج التدريبي المقترح فـي تطوير بعض المهارات في الجمناستك الايقاعي، تكون مجتمع الدراسة مـن لاعبـات الجمناستك الايقاعي (الناشئات) من المركز التدريبي في مدرسة الحريري (الابتدائيـة) ببغداد، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على (10) من اللاعبات الناشـئات فـي الجمباز الايقاعي و تم اختيار العينة كمجموعة واحدة ثـم تـم تقـسيمها لمجمـوعتين ضابطة و تجريبية مكونة من (5) لاعبات لكل مجموعة، وقد تم اعداد منهج تـدريبي مقترح للقوة والمرونة للمجموعة التجريبية، وبعد تطبيق البرنامج ظهرت النتائج وساهم المنهج التدريبي المقترح ايجابياً في تطوير مهارات الجمناستك الإيقـاعي مـن خـلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية،وأوصت الباحثة بأستخدام البرنامج التدريبي المقترح للقـوة والمرونـة فـي تطوير الاداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي.

وأجرى (إسماعيل، 2005) دراسة هدفت الى التعرف على اثر استخدام برنـامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية والتعرف على عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بـين الاختبـارات القبلية والبعدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمتة لطبيعة الدراسـة، وكانـت

عينة الدراسة عبارة عن ناشئي الجمباز في محافظة نينوى من (9-12) سنه، والبالغ عددهم (12) لاعبا، قسموا بالطريقة العشوائية للمجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (6) لاعبين، وأظهرت النتائج تفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث. واثبت البرنامج التدريبي فاعلية في كل عناصر اللياقة البدنية وفي تحسين المتطلبات الخاصة بالحركات الارضية. لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي اي فاعلية في كل عناصر اللياقة البدنية وايضا في المتطلبات الخاصة بالحركات الارضية. واوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الارضية فضلا عن مستوى الاداء المهاري ومتطلباته الخاصة.

أجرى (عبد المحسن، وعبد، 2006) هدفت الدراسة معرفة تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي فريق الاتحاد المركزي الجمناستك في مدينة النجف للأعمار (10-11) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، وتم اختيار اللاعبين بالطريقة العشوائية وقسموا إلى مجموعتين(٤ لاعبين للمجموعة الضابطة و (٤) لاعبين للمجموعة التجريبية)، وأظهرت النتائج تطورا للقوة العضلية للعضلات العاملة على الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث باستخدام البرنامج التعليمي باستخدام تمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.

دراسة (سلمان وخنفر، (2006) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، وتكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الاولى، والبالغ عددهم (34) طالبا، وقسموا الي مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (17) طالبا

لكل مجموعة تم توزيعهم عشوائيا، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في الدراسة وأظهرت النتائج أن هناك تحسن للمجموعتين بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عناصر اللياقة البدنية (السرعة والرشاقة والقوة) بل هناك فرق بين المجموعتين في عنصر التحمل في الاختبار البعدي ولصالح التجريبية. وأوصى الباحثان في ضوء النتائج ضرورة الاهتمام بعنصر التحمل اثناء تدريس مساق الاعداد البدني لدى طلبة قسم التربية الرياضية.

دراسة (عبيدات، 2008) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى تحمل القوة ومستوى الاداء لبعض مهارات الجمباز الفني للاناث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأحد صورة، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (18) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك،حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهن الى مجموعتين، المجموعة التجريبية وضمت (10) طالبات وقامت بتطبيق البرنامج المقترح لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا، ومجموعة ضابطة ضمت (8) طالبات طبقت البرنامج الاعتيادي في تدريس مساق الجمباز، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق في القياس البعدي على متغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وأوصت الباحثة باستخدام البرنامج المقترح لتنمية تحمل القوة العضلية ومستوى الاداء المهاري في تدريب نفس الفئة العمرية.

ومن دراسة (عبد الحق، 2009) هدفت هذه الدراسة إلي التعرف على أثر البرنامج التدريبي لتطوير اللياقة البدنية من أجل تحسين الادراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وتكونت عينة الدراسة من (16) طالبة من طالبات الكلية، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باسلوب القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة الواحده، للتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي لتطـوير اللياقة البدنية من أجل تحسين الادراك الحس حركي لديهن، كما اظهرت النتائج الخطـأ في التقدير لهذة المتغيرات لدى افراد عينة الدراسة، وأوصى الباحثون بضرورة التأكيد على اهمية اللياقة البدنية قبل البدء بتعلم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية.

وقام (الداود، 2011) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعبا من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين، في العام (2010) وقسموا إلي مجموعتين (16) لاعب مجموعة ضابطة و(16) لاعب مجموعـة تجريبيـة، تـم اختيارهم بالطريقة العمدية وتراوحت فئاتهم العمرية من (14-16) سنة، تم تطبيـق البرنامج التدريبي لمدة (5) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبيه في الاسبوع، بعد ايجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقا لمتغيرات الدراسة، واظهرت نتائج الدراسة الى وجـود فروق ذات دلالة احصائية لأثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير عناصر اللياقـة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيـة ولـصالح القيـاس البعدي، كما دلت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، أوصى الباحث بالاهتمام بنوعية الاداء البدني لما لهـا اثـر فـي تحسين الاداء المهاري.

الدراسات الاجنبية:

قام فاجين باوم وآخرون (fagien baum et.al,1993) بدراسة هدفت الى معرفـة تأثير برنامج لتطوير القوة العضلية على الاطفال في مرحلة ما قبل البلوغ، واسـتخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم أختيار العينة بالطريقة العمدية من الذكور والاناث والبالغ عددهم (16) طفل، وأظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي أدى الى زيادة القوة العضلية للاولاد والبنات في مرحلة ما قبل البلوغ.

أجرى ماركوس ويلير نيزر (Markus Wellenreuter,1997) دراسة هدفت الـى مقارنة القدرات البدنية العامة والمستوى المهاري لدى جمباز الرجال للمرحلة العمريـة من (8-12) سنة لمعرفة ايهما له تأ ثير على المستوى المهاري، اسـتخدم الباحـث المنهج التجريبي، تم أختيار العينه بالطريقة العمدية وقوامها (28) لاعـب، وأظهـرت النتائج لا يوجد تأثير نتيجة للتطبيق للاختبارات البدنية العامه على المستوى المهـاري ويرجع ذلك الى ان الاختبارات البدنية الخاصة هي التي لها علاقة بالمستوى المهاري.

وقام ويندرسون (winderson,1999) بدراسة هدفت للتعرف الى أثـر التـدريب بالاثقال على الارتقاء بمستوى الصفات البدنية وبعض المحددات الجسمية لعينـة مـن تلاميذ المدارس الانجليزية وتكونت عينة الدراسة من (12) طالبا، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج ان التدريب بالاثقال اثر ايجابيا على مستوى اللياقة البدنية والاقلال من مستوى الدهون لدى التلاميذ.

وفي الدراسة التي قام بها كل من كـاليبيو وسـبيرديون (Kalliopi & spiridon, 2007) والتي هدفت الى التعرف على اثر تدريس الحركات الابداعية والارتجالية على تحسين القدرة على تركيب وتكوين حركات جديدة في اللياقة البدنية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، لمجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة، مستخدمين القياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (25) طالبة من طالبات كلية التربيـة الرياضـية للسنه الاولى، حيث استخدمت المجموعة التجريبية عشر دروس حركية فـي الابـداع وارتجال حركات مصاحبة للموسيقى باستخدام حل المشكلات، وذلك ضـمن منهـاج الرقص، اما المجموعة الضابطة فلم تتلقى شئ، واظهرت النتـائج الـى تحـسن اداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي وذلك من خلال مقياس يتضمن عشر متغيرات.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة والتي بلغت(10) دراسات لاحظت الباحثـة أن معظم الدراسات التي تم طرحها ركزت على أهمية عناصر اللياقة البدنيـة الخاصـة بالمهارات، وقد أتبعت المنهج التجريبي ومن هذه الدراسات دراسة (حـسن، 2001)،

دراسة (إسماعيل، 2005)، دراسة (عبدالمحسن وعبـد، 2006) ودراسـة (سـلمان، 2006)، دراسة (عبيدات، 2008)، دراسة (عبد الحـق، 2009)، دراسـة (الـداود، 2011) ودراسة فاجين باوم وآخرون(Fagien Baum A.D.,& Others1993)، ودراسة مـــاركوس ويليـــر نيـــزر(Markus Wellenreuter,1997)، دراســـة وينـــدر سون(Windersom,T.1999).

واشتملت معظم الدراسات السابقة على مجموعتين تجريبية وضـابطة مـا عـدا الدراسات الاجنبية استخدمت المجموعة التجريبية الواحدة.

أظهرت نتائج الدراسات كافة أن جميع البرامج التدريبية أو التعليمية المقترحة كان لها تأثير ايجابي دال على المتغيرات التابعة في الدراسات، كمـا ظهـر مـن خـلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية والضابطة أن معظم النتائج كانت دالة لتقدم المجموعة التجريبية على الـضابطة، وأن جميـع الدراسـات استخدمت القياس القبلي والبعدي.

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فيما يلي:

1- صياغة مقدمة الدراسة وأهميتها ومشكلتها.
2- المنهج المستخدم واختيار العينة.
3- وضع الخطوط العريضة للبرنامج.
4- الاختبارات المستخدمة وكيفية إجراءها.
5- الإجراءات الإدارية المتبعة.
6- اختيار أدوات الدراسة.
7- تطبيق وإجراءات البحث.
8- المعالجة الإحصائية المستخدمة.
9- مناقشة نتائج الدراسات.

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي:

1. تعد من الدراسات القليلة في محافظات الجنوب التي يتم فيها دراسة أثر برنـامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنبة الخاصة بعض المهارات في الجمباز على حد علم الباحثة.
2. تتناول الدراسة فئة مهمة من طالبات الجمباز غير المسجلات في مساق الجمباز.
3. تناولت هذه الدراسة أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالحركـات الارضـية بالجمباز والتي تعد الركيزة الاساسية لهذه الرياضة.
4. أشتملت هذة الدراسة على مجموعة من التمرينات البدنيـة والنوعيـة لتحـسين مجموعة من عناصر الياقة البدنية التي تعتمد عليها بعض الحركات في رياضة الجمباز.
5. تم أستخدام التدريب الدائري الشامل لجميع عناصر اللياقة البدنية المذكورة.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

1.3 منهجية الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي بأستخدام القيـاس القبلـي والبعدي لمجموعتين احداهما ضابطة والاخرى تجريبية.

2.3 مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من الطالبات غير المسجلات في مساق الجمباز على الفصل الدراسي الثاني والبالغ عددهن (50) طالبه من العام الجامعي 2013/2012.

3.3 عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طالبات كليـة علـوم الرياضة الغير مسجلات في مساق الجمباز، حيث اختارت الباحثة (22) طالبـة، تـم تقسيمهن بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبية وضـابطة، قـوام المجموعـة التجريبية (12) طالبة، والمجموعة الضابطة (10) طالبة، حيث أظهرت النتائج تكـافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، والجدول (2,1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين (المجموعة التجريبية ن=12 و المجموعة الضابطة ن=10) للوزن والطول والعمر

المتغير	اللعبة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
الطول (سم)	ضابطة	154.8000	5.9591	-.442	.663
	تجريبية	155.8333	5.0061		
الوزن (كغم)	ضابطة	58.1000	9.5853	1.096	.286
	تجريبية	54.5000	5.6488		
العمر(سنة)	ضابطة	19.1000	.7379	.857	.402
	تجريبية	18.8333	.7177		

يبين الجدول (1) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت بين المجموعتين التجريبيه والضابطه للوزن، والطول، والعمر، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الوزن والطول والعمر عنـد مـستوى الدلالة (α ≤ 0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في هذه المتغيرات.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين (المجموعة التجريبية ن=12 و المجموعة الضابطة ن=10) لعناصر اللياقة البدنية ف القياس القبلي

العنصر	اللعبة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرونة (سم)	ضابطة	10.9000	3.4464	.590	.562
	تجريبية	9.8333	4.7641		
القوة (عدد)	ضابطة	10.2000	3.1903	-1.847	.080
	تجريبية	12.7500	3.2509		
التوافق(عدد)	ضابطة	3.4000	1.3499	-.500	.623
	تجريبية	3.6667	1.1547		
التوازن(زمن)	ضابطة	6.7740	3.4708	-.199	.845
	تجريبية	7.0508	3.0650		

يبين الجدول رقم (2) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في القياس القبلي لمتغيرات عناصـر اللياقـة البدنية ويشير الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالـة (α ≤ 0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في هذه المتغيرات.

4.3 متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بـبعض المهارات في الجمباز.

المتغيرات التابعة:

المتغيرات البدنية (المرونة، التوازن، التوافق، قوة).

5.3 أداة الدراسة:

قامت الباحثة ببناء برنامج تدريبي مقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة ولمدة (8 أسابيع).

حيث تطرقت الباحثة الى مجموعة من الاجراءات الادارية والتنظيمية.

الادوات والاجهزة المستخدمة في الدراسة:

1. مراتب (فرشات جمباز).
2. ميزان طبي (لقياس الوزن)
3. ساعة ايقاف (لحساب الزمن)
4. رستاميتر(لقياس الطول)
5. اقماع
6. صافرة
7. مقاعد سويدية
8. عقل الحائط
9. كرات طبية
10. أطواق دائرية
11. عصا
12. حبال
13. مسطره
14. شريط قياس

أدوات جمع البيانات:

1. المراجع العلمية العربية والاجنبية.

2. المقابلات الشخصية مع المختصين في مجال الدراسة.

3. استمارات خاصة لجمع البيانات من تصميم الباحثة.
4. استمارات استطلاع رأي الخبراء في البرنامج التدريبي.
5. استمارات اراء الخبراء في الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية المختارة.
6. استمارات تسجيل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية.

6.3 الدراسة الاستطلاعية:

تم أجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طالبات من غير عينة الدراسة بتاريخ 2013/2/20، وطبقت عليهم جميع الاختبارات البدنية، للتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقها، والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة اثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تلافيها عند التطبيق الفعلي، والتعرف على مدى صلاحية الادوات المستخدمة.

الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية على عينة الدراسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة (2/28/ 2013)في صالة الجمباز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة المعدة لهذا الغرض وتم إجراءالاختبارات حسب التسلسل:

1. اختبار الوقوف على مشط القدم (توازن)
2. قياس مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل (مرونة)
3. تمرين الضغط من وضع الانبطاح (قوة عضلية)
4. نط الحبل (توافق)

وقامت الباحثة باستخدام جميع الظروف الأخرى للاختبارات من حيث المكان والطريقة والوقت حتى يتسنى توفير الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

7.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

صدق الاختبار:

قامت الباحثة بعرض اختبارات الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من الخبراء الملحق (ب) بغرض التأكد من صدق الاختبارات والبرنامج وملائمتها لقياس متغيرات الدراسة، وبعد أن قامت الباحثة بجمع استمارات التحكيم توصلت إلى الـشكل النهائي للاختبارات وبناءاً عليه تم اعتماد المناسب منها الملحق (ج).

ثبات الاختبار:

من اجل حساب ثبات الاختبارات وذلك بهدف التأكـد العلمـي الإحـصائي مـن صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة، قامت الباحثة باختبار عينة عشوائية وذلك بعـدد (5) طالبات من غير عينة الدراسة طبقت عليهن الاختبارات باستخدام أسلوب تطبيـق الاختبار وإعادة تطبيقه، وذلك بفاصل زمني قدرة (3) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (3) والذي يشير إلـى معامـل الارتبـاط سبيرمان بين التطبيق الأول والثاني ومستوى الدلالة.

جدول (3)

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لعناصر اللياقة البدنية (ن=5)

اتجاه حركة الاتزان	تطبيق أول		تطبيق ثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المرونة (سم)	7.8000	3.1145	9.8000	4.4385	.937	.019*
القوة (عدد)	12.8000	4.3243	12.8000	1.9235	.896	.040*
التوافق(عدد)	3.8000	1.3038	4.0000	1.7321	.886	.046*
التوازن(زمن)	5.7720	4.1147	6.0760	3.7301	.963	.008*

دال إحصائيا عند مستوى($\alpha \leq 0.05$)

يبين الجدول نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني لعناصر اللياقة البدنية وتبين قيم معاملات الارتباط وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيقين الاول والثاني عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) مما يعني مناسبة هذا الاختبار لأغراض الدراسة.

8.3 الإطار العام للبرنامج التدريبي:

اعدت الباحثة برنامجا تدريبيا مقترحا لتحسين بعض عناصر اللياقه البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، مراعية الإمكانيات المتوفرة والمستويات العامة البدنية والمهارية لعينة الدراسة.

والبرنامج التدريبي كما هو معروف "مجموعة من أوجه نشاط معين ذي صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد.

واعتمد البرنامج التدريبي على الأسس التدريبية العلمية، وعلى خبرة الباحثة الشخصية في مجال تدريس مادة الجمباز واطلاعها على المصادر العلمية التدريبية، ومن ثم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة الجمباز الملحق رقم(و) وركز البرنامج التدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز موضوع الدراسة واعتمدت على الأسس التدريبية التالية:

1- الشمول: وذلك بشمول البرنامج على مجموعة من الأنشطة التي تخدم عملية التدريب البدنية والمهارية.
2- التدرج: من المهارة البسيطة إلى الصعبة ومن الشدة البسيطة إلى الشدة القصوى.
3- الاستمرارية: بربط المهارات السابقة باللاحقة.
4- استخدام التغذية الراجعة المباشرة في تصحيح الأخطاء وتقويم الأداء.

ويهدف البرنامج التدريبي إلى إعداد الطالبات للوصول بهن لأعلى مستوى ممكن من الأداء المهاري بما تسمح به قدراتهن مع انتهاء وحدات البرنامج.

أما محتوى البرنامج التدريبي فقد احتـوى علـى تمرينـات الإحمـاء المختلفـة والتركيز على التمرينات البدنية الخاصة بالمهارات، وقسمت الوحدة التدريبية اليوميـة على النحو التالي:

1. الجزء التمهيدي(10- 12) ←(10 د إحماء عام)
2. الجزء الرئيسي (45-55د).
3. الجزء الختامي(8د) ← (الهرولة /والاسترخاء/لعبة صغيرة مع المراجعة)

بحيث يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية الكلي (75) وشمل البرنامج التـدريبي على(16) وحدة تدريبية مكتملة مضاف إليها إجراءات الاختبارات القبليـة والبعديـة ووزعت الوحدات التدريبية بمعدل وحدتين تدريبيتين فـي الأسـبوع أيـام (الاحـد، الثلاثاء)، وبذلك تكون مدة التدريب خلال البرنامج التدريبي (20) ساعة.

وتم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي يوم2013/3/3 وقامت الباحثـة علـى تنفيـذ البرنامج بشرح محتويات كل وحدة تدريبية للطالبات بحيث تطبق جميع محتويات كـل وحدة تدريبية على المجموعة التجريبية وكما هو موضوع بالبرنامج التدريبي المرفـق ممثلا بعدد التكرارات وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج وتنفيذه2013/4/23.

الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية لعينة الدراسة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم (24 /2013/4) واتبعت الباحثة الطريقة نفسها التي اتبعتها في الاختبارات القبليـة من حيث المكان والوقت والطريقة والأدوات وحرصت على إيجاد ظروف الاختبـارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند إجراء الاختبارات البعدية.

9.3 المعالجة الإحصائية:

1- المتوسطات الحسابية.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار (ت).

4- معامل ارتباط بيرسون.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة بغرض التأكد من تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز، وسيتم عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات بالاعتماد على فروض الدراسة التالية:

1.4 عرض النتائج:

الفرضيه الاول:

توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05≥α) بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذه الفرضية، فقد تم استخدام اختبار (ت) للأزواج والجدول رقم (4) يوضح ذلك

جدول رقم (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية (ن=12)

العنصر	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرونة (سم)	قبلي	9.8333	4.7641	-8.158	.000
	بعدي	17.1667	3.9962		
القوة (عدد)	قبلي	12.7500	3.2509	-13.656	.000
	بعدي	19.5000	3.5291		
التوافق(عدد)	قبلي	3.6667	1.1547	-2.727	.020
	بعدي	4.5833	1.5050		
التوازن(زمن)	قبلي	7.0508	3.0650	-6.278	.000
	بعدي	13.1300	3.6537		

دال إحصائيا عند مستوى(α ≥ 0.05)

يبين الجدول رقم (4) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت للمجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) في متغيرات عناصر اللياقة البدنية ويشير الجـدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى($\alpha \leq 0.05$) لصالح القياس البعـدي في هذه المتغيرات.

الفرضيه الثاني:

توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسـين القبلـي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

وللتحقق من هذه الفرضية، فقد تم استخدام اختبار (ت) للازواج والجدول رقم (5) يوضح ذلك

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة (ن=10)

العنصر	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرونة (سم)	قبلي	10.9000	3.4464	-8.510	.000
	بعدي	13.5000	4.1164		
القوة (عدد)	قبلي	10.2000	3.1903	-9.487	.000
	بعدي	14.2000	2.4855		
التوافق(عدد)	قبلي	3.4000	1.3499	-3.280	.010
	بعدي	4.1000	1.3703		
التوازن(زمن)	قبلي	6.7740	3.4708	-9.608	.000
	بعدي	9.7450	3.3209		

دال إحصائيا عند مستوى($\alpha \leq 0.05$)

يبين الجدول رقم (5) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعياريـة، وقيمـة (ت) للمجموعة الضابطة (قبلي وبعدي) في متغيرات عناصر اللياقة البدنيـة ويـشير

الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(α ≥ 0.05) لصالح القيـاس البعدي في هذه المتغيرات.

الفرضيه الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≥0.05) على تحسين عناصـر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز بين أفراد المجموعتين التجريبيـة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (6) يوضح نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي للاختبارات

وللتحقق من هذه الفرضية، فقد تم استخدام اختبار (ت) للمجموعـات المـستقلة والجدول رقم (6) يوضح ذلك

جدول رقم (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين (المجموعة التجريبية ن=12 و المجموعة الضابطة ن=10) لعناصر اللياقة البدنية في القياس البعدي

العنصر	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
المرونة (سم)	ضابطة	13.5000	4.1164	-2.114	.047 *
	تجريبية	17.1667	3.9962		
القوة (عدد)	ضابطة	14.2000	2.4855	-3.989	*.001
	تجريبية	19.5000	3.5291		
التوافق(عدد)	ضابطة	4.1000	1.3703	-.781	.444
	تجريبية	4.5833	1.5050		
التوازن(زمن)	ضابطة	9.7450	3.3209	-2.254	*.036
	تجريبية	13.1300	3.6537		

دال إحصائيا عند مستوى(α ≥ 0.05)

يبين الجدول رقم (6) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في القياس البعدي لمتغيرات عناصـر اللياقـة

البدنية ويشير الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى($α ≤ 0.05$) ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات عدا متغير التوافق.

2.4 مناقشة النتائج:

بعد عرض نتائج الدراسة القبلية والبعدية وتحليلها احصائيا لكلا المجمـوعتين التجريبية والضابطة،قامت الباحثة بمناقشة هذه النتائج وتفسيرها بغرض التوصل الى اهداف الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها:

الفرضية الاولى:

توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($α≤0.05$) بين القياسـين القبلـي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ان جميع قيم (ت) المحسوبة لأختبارات اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية كانـت أكبر من قيمة (ت) الجدولية، اي انه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وللصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة ذلك الى ان المجموعه التجريبيه التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح حققت تطورا في عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز وذلك بسبب انتظام المجموعة التجريبية في التدريبات الموضوعة والتدرج في التدريب مـن السهل الى الصعب واستخدام تمارين جديدة ومشوقة.

وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي تؤكد جميعها إلى أن الخضوع لبرنـامج تدريبي عملي ومتقن لفترة زمنيه معينه يمكن ان يؤدي إلى تقدم وتحسن ايجـابي فـي المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح ومـن تلـك الدراسـات دراسـة (إسماعيل، 2005) ان البرنامج التدريبي المقترح له تاثير ايجابي على فاعلية عناصـر اللياقة البدنية وايضا في المتطلبات الخاصة بالحركات الارضـية. لـدى المجموعـه

التجريبيه وتعزو الباحثة ذلك الى استخدم الاختبارات البدنيه والمعرفيه المتنوعـه فـي البرنامج المقترح والمجموعه الضابطه استخدمت البرنامج التقليدي.

ودراسة (الداود، 2011) والتي أكدت ان البرنامج التدريبي المقترح لـه تـاثير ايجابي على تحسين المستوى البدني والمهاري في كرة القدم عنـد افـراد المجموعـه التجريبيه ويعزو الباحث ذلك الى استخدم الاختبارات البدنيه والاختبـارات المهاريـه المتنوعه والمجموعه الضابطه استخدمت البرنامج التقليدي.

الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين القياسـين القبلـي والبعدي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

ويظهر الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين القياسين في هـذه الاختبارات للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة كافه على أداء أفراد المجموعـة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي.

وتعزو الباحثة ذلك إلى إن السبب يعود الى مدة البرنامج التقليدي والمتبـع فـي تدريس الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (الداود، 2011) و (عبيدات، 2008) في تطور مستوى اداء المجموعة الضابطة.

الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≤0.05) على تحسين عناصـر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز بين أفراد المجموعتين التجريبيـة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويشير الجدول رقم (6) ان قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعياريـة، وقيمة ت بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، في القياس البعدي لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية ويشير الجدول إلى وجود فروق ذات دلالـة إحصائيـة عنـد مـستوى

(0.05 ≥ α) ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات عدا متغير التوافق، وان كان التحسن لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في هذا الاختبـار أيضا، وبما ان التكافؤ قد حصل قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح كما يـشير كل من الجدول رقم (1) والجدول رقم (2) والجدول رقم (3) فان أي تغييـر حاصـل على كلا المجموعتين هو نتيجة التدريب التي خضعت له كل مجموعه على حـده مـع ملاحظة اختلاف البرنامج وبالتالي تعزو الباحثة تفـوق المجموعـة التجريبيـة علـى المجموعة الضابطة في القياس البعدي للأسباب التالية:

1- المنهجية العلمية السليمة التي صيغت بها فقرات الوحدة التدريبية ضمن البرنامج المقترح.
2- اعتماد الأسلوب الصحيح في التدرج في الحمل التدريبي.
3- استخدام عناصر التشويق والتحدي أثناء التمرينات وأداء بعض التمرينات فـي أجواء مشابهه لأجواء المنافسات.
4- إعادة وتكرار التمرينات وذلك لان التدريب المتكرر على تعلـيم الاختبـارات وإعادتها بصوره صحيحة يساعد على أدائها بشكل سليم أثناء اللعب وهذا يتفـق مع ماالشارت اليه كل من الدراسات التي تم تناولها سابقا.
5- الاستمرارية المنتظمة في التدريبات خلال زمن البرنامج التدريبي المقترح.

وهذا يتفق مع ما أشارت اليه كل من دراسة (حسن، 2001)، (إسماعيل، 2005)، (عبدالمحسن وعبد، 2006)،(سلمان وخنفر، 2006).

6- التزام المجموعة التدريبية بمفردات الوحدات التدريبيه.

مما سبق يتضح ان الهدف في الدراسة قد تحقق وتم التعرف على اثر البرنـامج التدريبي المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز.

كما أظهرت النتائج الجدولية التقدم الملحوظ لدى أفـراد المجموعـة التجريبيـة ويميزهم عن المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة باستثناء عنصر التوافـق على الرغم من وجود فروق ظاهرية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثه تاخر

تحسن هذا العنصر لانه يعتمد على مجاميع عضلية كبيرة وعلى الجهاز العصبي والعضلي معا وانه بحاجه الى وقت اطول في التدريب وهذا مؤشر حقيقي علمي على معالجة الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية.

النتائج:

ومن اهم النتائج التي اضهرتها الدراسة ما يلي :

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتن أسبوعيا وبزمن (75) دقيقه لكل وحده تدريبيه له تأثير ايجابي ذو دلاله إحصائية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز.
2. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز، باستثناء عنصر التوافق حيث كان هناك فروق ظاهره ولصالح المجموعة التجريبية إلا انها لم تدل إحصائيا على وجود فروق.
3. البرنامج التقليدي لإفراد المجموعة الضابطة أحدث تأثير دال إحصائيا على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز.

3.4 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها فان الباحثة توصي بما يلي:

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بالمستوى البدني للطالبات على كليات التربية الرياضية.
2. ضرورة اهتمام المدرسين بإجراء قياسات دوريه للجوانب البدنية، وذلك قبل وأثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبية.
3. ضرورة وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني للطالبات.
4. القيام بإجراء دراسات مشابهة تركز على عنصر التوافق لأنه بحاجة إلى وقت أكبر كي يتحسن .

المراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

إسماعيل، حيدر، (2005). **اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح علـى تنميـة بعـض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة فـي الحركـات الأرضـية لـدى الناشئين**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.

برهم، عبدالمنعم، (1995). **موسوعة الجمباز العصرية**. (ط2)، دار الفكـر العربـي، عمان، الأردن.

البشتاوي، مهند، والخواجا، احمد، (2005). **مبادئ التدريب الرياضي**. (ط1) دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

البيك، علي، وعباس، عماد الدين (2003). **المدرب الرياضي في الألعـاب الجماعيـة تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية**. منشاة المعاهـد، الإسـكندرية، مصر.

الجعافرة، عمر جميل، (2009). **أثر برنامج تدريبي مقترح علـى تطـوير مهـارتي الضربة المواجهة الأمامية والضربة المواجهة الخلفية فـي كـرة الطاولـة**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

حسانين، محمد، (2001). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضـية**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

حسن، ايمان، (2001). **تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض حركات الجمناستك الإيقاعي**. رسالة ماجستير غيـر منـشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

حسن، هشام، (2003)، **مبادئ الجمباز الحديث**، الطبعة الاولى، دار الكتاب الجـامعي، الامارات العربية المتحدة.

حماد، مفتي ابراهيم، (1998)**. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

الداود، راتب، (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم (14- 16) سنة في نادي الحسين الرياضي**. مجلة جامعة النجاح**، مجلد25، العدد26، فلسطين.

رامي، عبد الواحد، وشهاب، زهرة، (2005). تأثير تنمية قوة تحمل عضلات الذراعين والكتفين في مستوى الاداء لمهارة الوقوف علـى اليـدين لبـساط الحركـان الرارضية في الجمناستك الفني للرجال**، مجلة التربية الرياضـية**، مجلـد14، العدد2، بغداد.

الربضي، كمال، (2004). **التدريب الرياضي للقرن الواحـد والعـشرين**، دار وائـل للنشر، عمان، الأردن.

الربيعي، حسن، (1996)**. علاقة بعض القياسات الانثرومترية بالقوة والقدرة العضلية لدى ناشئي الجمباز في الأردن**، رسالة ماجـستير غيـر منـشورة الجامعـة الأردنية، عمان، الأردن.

سلمان، بدر، ووليد، خنفر، (2006). أثر برنامج تدريبي مقترح على تحـسين بعـض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية بجامعـة النجـاح الوطنية**.مجلة جامعة النجاح الوطنية**، العدد49، مجلد2 ، فلسطين.

شحاته، محمد، (1992)، **دليل الجمبـاز الحـديث**، الطبعـة الثانيـة، دار المعـارف، الاسكندرية .

شحاته، محمد،(2003)، **تدريب الجمباز المعاصر**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربـي، القاهرة.

شغاتي، عامر؛ إبراهيم وليد، وحميد رجا، (2009)، أثر تمرينـات التـدريب الـذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لـدى

رياضي فعالية رمي القرص، **مجلة علوم التربية الرياضية**، العدد4، مجلد 2، بغداد.

الصباغ، أسامة، (2001)، **فنون رياضة الجمباز للرجال**، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر. الرياض .

الصعوب، سامر نهار،(2002)**. أثر التعلم المبرمج باستخدام الحاسوب فـي مهـارة العجلة البشرية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعـة الأردنيـة، عمـان، الأردن.

أبو ظلام، صابرين محمود،(2010). **اثر برنـامج مقتـرح علـى الحالـة النفـسية والمستوى البدني لدى لاعبي العاب القوى بجامعة اليرموك**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

عبدالحق، عماد صالح، (2009). أثر البرنامج التدريبي لتطوير اللياقة البدنية من أجل تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعـة النجاح الوطنية، **مجلة جامعة النجاح الوطنية**، مجلد 9، العدد الاول، فلسطين.

عبدالحق، عماد، (2004).علاقة القوة النسبية والتوازن في مستوى الاداء المهاري في رياضة الجمناستك لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، **مجلة اتحاد الجامعات العربية**، مجلد8، عدد4، عمان.

عبدالحميد، كمال، وحسانين، محمد، (1985م)**. اللياقة البدنية ومكوناتهـا والأسـس النظرية والإعداد البدني**، دار الفكر العربي، القاهرة .

عبيدات، مجدولين، (1996). **اثر استخدام جهاز الترامبـولين علـى قـوة عـضلات الرجلين وتعلم الدورة الهوائية المكورة الامامية على جهاز الارضي**، رسـالة ماجستير غير منشوره، عمان، الاردن.

عبيدات، مجدولين، (2008)**. اثر استخدام تمرينات تحمل القوة على تطـور مـستوى الاداء لبعض مهارات الجمباز الفني للإناث**. رسالة دكتوراة غيـر منـشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

العبيدي، نوال؛ والمالكي، فاطمة، (2008). **علم التدريب الرياضـي لطلبـة المرحلـة الرابعة**. الطبعة الأولى، عمان، الأردن.

علاوي، محمد حسن، (2002). **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضـية**. دار الفكـر العربي، القاهرة، مصر.

علاوي، محمد حسن؛ ورضوان، محمد،(2001). **اختبارات الأداء الحركي**، (ط4)، دار الفكر العربي، القاهرة.

أبو عودة، محمد حسين عبدالله، (2009). **فاعلية برنامج تدريبي لتحـسين القـدرات البدنيه**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين.

الغزاوي، مروان خليل، (2008). **الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الجمباز في الأردن**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

اللامي، عبدالله(2004) الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دراسة البحث العلمي، كليـة التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.

مالح، فاطمة؛ وجاسم نوال، كمبش أسماء، (2011). **التدريب الرياضي**. الطبعة الأولى، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر.

المحسن، علي؛ وعبد، هيثم، (2006). تأثير البرنامج التعليمـي باسـتخدام التمـارين المقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين. **مجلة علـوم التربية الرياضية**، مجلد 5، العدد 3، جامعة بابل، العراق.

ملحم، عائد فضل، (1999م). **الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات**. جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

ب. المراجع الاجنبية :

Arkyev, L.Ya (1997).**Methodological Fundamentals of Contemporary System of Elite Gymnasts Training**. Theory and practical,physical Culture publishers, Moscow.

Fagien Baum A . D . , & Others (1993) The Effects of Twice a week strength Training Program on children **, Pediatric Exercise science Journal**

Jensen,G.and fisher, A**. (1990), Scientific Basic of Athletics Conditioning, Lea Philadelphia**, 65_72.

kalloipi theodoraki, spiridon kamprotis (2007), **the development of movement synthesis ability through teaching of creative movement and improvisation**, science education international, vol 18,no 4, pp

ken spragu,(1993),**the colds Gym Bok of the weiht training**,the putham publishing Group,new York USA.

Kuge,N. ,and Suzuki,T, and Isoyama, S.(2005**),**Does handgrip exercise training increase forearm ischemic vasodilator responses in patients receiving hemodialysis, **Tohoku Journal of Exercise Medicine**,207,303_312.

Lamp,D,(1994**), Physiology of Exercise Responses and Adaptations**, Africa: Macmillan.

Markus Wellenreuter, (1997) ,**A comparison of the general physical abilities and the skill level of men gymnastics for the age stage 8-12**.,

Windersom, T. (1999). **"Effect of circuit weight training program on the fimess and boys"**. international sport Science Conference 3rd. England. 88-99

الملحق (أ)

اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة بالدراسة

- **اختبار التوازن :**
  - **الاختبار:** اختبار الوقوف على مشط القدم
  - **الهدف من الاختبار** : قياس التوازن الثابت على الارض .
  - **الادوات الازمة :** ساعة ايقاف .
  - **وصف الاداء :**
    1. من وضع الوقوف .
    2. رفع القدم على الجانب الداخلي من ركبة الرجل التي تقف عليها المختبره .
    3. وضع اليدين على الوسط .
    4. عند اعطاء الاشارة تقوم المختبره برفع عقب الرجل التي تقف عليها عن الارض و الاحتفاظ بالتوازن اكبر فترة ممكنه دون تحريك اطراف قدمها او وضع العقب على الارض .
  - **تقييم الاختبار :** تعطى المختبره ثلاث محاولات ويحسب اعلى زمن (وهو الزمن الذي يبدا من لحظة رفع العقب عن الارض حتى ارتكاب احد اخطاء الاداء وفقدان التوازن) .
- **اختبار المرونة:**
  - **الاختبار :** قياس مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل .
  - **الهدف من الاختبار :** مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد واطالة الجذع .
  - **الادوات الازمة :** مسطرة مدرجة .
  - **وصف الاداء :** تتخذ المختبرة وضع الجلوس الطويل ومحاولة لمس الامشاط .
  - **تقييم الاداء :** تعطى المختبره ثلاث محاولات ، وتحسب افضل محاولة بقياس وحساب المسافة التي تزيد من الايدين (الاصابع) بعد الامشاط .
- **اختبارات القوة العضلية :**
  - **الاختبار :** تمرين الضغط من وضع الانبطاح العالي .
  - **الهدف من الاختبار :** قياس القوة العضلية للذراعين .
  - **الادوات الازمة :** السلالم الخشبية ، ساعة ايقاف ، المقعد السويدي .

- **وصف الاداء :** تتخذ المختبره وضع الانبطاح الافقي بواسطة مقعد سويدي ، وبوضع امشاط الاقدام على السلالم الخشبية المعلقه ، وعند سماع الاشارة تبدأ بثني الذراعين ومدهما اكبر عدد ممكن من المرات خلال (15) ثانية مع مراعات ان يكون الجسم بصورة ممدودة
- **تقييم الاداء :** تسجيل وحساب عدد مرات التكرار الصحيحية خلال (15) ثانية .

- **اختبارات التوافق :**

- **الاختبار** : نط الحبل .
- **الهدف من الاختبار :** قياس التوافق عند المختبره .
- **الادوات الازمة :** حبل .
- **وصف الاختبار :** تمسك المختبرة الحبل من طرفية وتقوم بالوثب من فوقة بحيث يمر الحبل من امام القدمين واسفلهما ويكرر هذا العمل (5) مرات ، وتسجل عدد مرات الوثب الصحيح .

الملحق (ب)

أسماء الخبراء والمختصين الذين عُرض عليهم البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات البدنية

اســـم المحـــــكم	مكــــان العمـــــــــل
1- الاستاذ الدكتور وليد رحاحلة	الجامعة الأردنية
2- الأستاذ الدكتور عربي حموده	الجامعة الأردنية
3-الدكتور نارت شوقة	
4- الاستاذ الدكتور علي أبو زمع	جامعة مؤتة
5- الدكتور قاسم خويلة	جامعة مؤتة
6- الدكتور زين العابدين "بني هاني"	جامعة مؤتة
7- الدكتور معتصم خطاطبة	جامعة مؤتة
8- الدكتور جمال ربابعة	جامعة مؤتة

الملحق(ج)

نموذج القياسات الخاصة بعينة الدراسة

الرقم	الاسم	الطول /سم	الوزن /كغم	العمر
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

الملحق (د)

قياس المهارات البدنية للعينة

اسم الاختبار..............................

الرقم	الاسـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ م	القياس القبلي	القياس البعدي	ملاحظات
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

الملحق(هـ)

تحكيم اختبارات الدراسة البدنية

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

حضرة الاستاذ الدكتور..المحترم.

تحية طيبة وبعد:
تقوم الباحثة بإعداد رسالة ماجستير بعنوان:(**أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة).**
وذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ،حيث تهدف هذه الاستمارة إلى تحديد الاختبارات البدنية لطالبات الجمباز في كلية علوم الرياضة،ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة وفروضها تم الاطلاع على الأدب التربوي واختيار هذه الاختبارات.
وحرصا من الباحثة في الاستعانة برأيكم والاستفادة من خبراتكم في هذا المجال ،أرجو من حضرتكم التكرم بوضع درجة التقدير التي ترونها مناسبة أمام كل اختبار من الاختبارات الواردة في القائمة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة
منى نواش المعايطة

يرجى وضع إشارة(x)بجانب خانة مناسب واشارة (x)بجانب خانة غير مناسب وفي حالة مناسبة الاختبار يرجى وضع الدرجة على المقباس المقابل :

الرقم	الاختبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	**اختبار الوقوف على مشط القدم (توازن):** من وضع الوقوف رفع القدم على الجانب الداخلي من ركبة الرجل التي تقف عليها المختبره و وضع اليدين على الوسط وعند اعطاء الاشارة تقوم المختبره برفع عقب الرجل التي تقف عليها عن الارض و الاحتفاظ بالتوازن اكبر فترة ممكنه دون تحريك اطراف قدمها او وضع العقب على الارض .										
2	**اختبار الكوبري (مرونة):** تتخذ المختبره وضع الكوبري (القبة)،تقوم المختبـرة بالتحرك باليين والرجلين لكي تقترب اقل مسافة ممكنه .										
3	**قياس مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل .** تتخذ المختبرة وضع الجلـوس الطويـل ومحاولـة لمـس الامشاط .										
4	**تمرين الضغط مـن وضـع الانبطـاح العـالي(قـوة عضلية):** تتخذ المختبره وضع الانبطاح الافقي بواسطة مقعد سويدي ، وبوضع امشاط الاقدام على السلالم الخشبية المعلقه ، وعند سماع الاشارة تبدأ بثني الذراعين ومدهما اكبر عدد ممكن من المرات خلال (15) ثانية مع مراعات ان يكون الجسم بصورة ممدودة										
5	**اختبار نط الحبل (توافق)** تمسك المختبرة الحبل من طرفية وتقوم بالوثب من فوقة بحيث يمر الحبل من امام القدمين واسفلهما ويكرر هذا العمل (5) مرات ، وتسجل عدد مرات الوثب الصحيح .										

الرجاء وضع أي اختبارات أخرى ترونها مناسبة ولم يوردها الباحث في الاستمارة:

ملاحظات يمكن الاستفادة منها:

الملحق (و)

البرنامج التدريبي بالصورة النهائية

جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

حضرة الأستاذ الدكتور...المحترم .

السلام عليكم ورحمة الله وبركاتة :

تقوم الباحثة بأجراء دراسة بعنوان "**اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة**" وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية – جامعة مؤتة .

لتحقيق أغراض هذه الدراسة قامت الباحثة ببناء برنامج تدريبي خاص بهذة الدراسة من خلال مراجعة الدراسات السابقة والادبيات المتعلقة بالموضوع .

وبما أنكم من المختصون في هذا المجال فيسر الباحثة أن تضع بين أيديكم هذا البرنامج التدريبي بصورته الأولية وتحكيمه .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة : منى المعايطة

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول
رقم الوحدة : الأولى
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75 دقيقة)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الدحرجة الاماميـة فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5 20-25د 20-25د	- شرح الخطوات الفنية و التعليمية لمهارة الدحرجة الأمامية . - **الإعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (وقوف)ثني الجذع اماما اسفل. 2. (وقوف) ثني الجذع للخلف. 3. (وقوف) ثني الجذع للجانب اليمين . 4. ثني الجذع للجانب اليسار . 5. (وقوف .الجانب مواجة للحائط) تبادل مرجحة احد الـ رجلين جانبا عاليا . 6. (وقوف ،الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الـ ذراعين عاليـا مع ثني الركبتين كاملا . 7. (وقوف ثبات الوسط ، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام . 8. (وقوف ، مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا . 9. (وقوف ، انحناء ،مسك مفصل القدم (الكاحل) باليـد رفـع الصدر عاليا والتقوس خلفا . 10. (وقوف نصفا الذراعان اماما) تبادل الثبات على قدم واحدة. 11. (وقوف) الوثب من فوق كرات طبية ، 5 كرات بمسافة 50سم بين كل كرة واخرى . 12. (وقوف) الوثب لاقصى مساف للامام . 13. (وقوف) وثبات متتابعه للامام مسافة 50م. - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدحرجة الامامية .**	صافرة ساعة ايقاف عقل الحائط فرشات جمباز	8-12 ت *2 لكل مجموعة
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الاول
رقم الوحدة : الثانية
اليوم:

التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الدحرجة الاماميـة فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55 د	3-5د 20-25د 20-25د	- االتذكير بالخطوات الفنية والتعليميـة لمهـارة الدحرجـة الامامية . - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (وقوف) دوران الذراعين للامام. 2. (وقوف) دوران الذراعين للخاف . 3. (وقوف ، مواجهة(وقوف فتحا ، مواجهة الزميلـة ،الذراعان عاليا الجذع مائلا) ضغط الصدر لاسفل . 4. (جلوس فتحا ،الذراعان اماما) ضغط الجذع اماما . 5. (جلوس طويل)انحناء الجذع مسك مفصل القـدمين باليدين مع الضغط الاهتـزازي بملامـسة الجبهـة للركبتين والثبات . 6. (جلوس الحواجز)ثني الجذع اما ما اسفل للوصـول بكفي اليدين لملامسة مشط قـدم الرجـل الاماميـة بالتبادل . 7. (وقوف على بساط الجمباز ، الحجل والوثب مـن فوقه بالتبادل) 8. (وقوف ، الجانب مواجة للمقعد السويدي الحجل من فوق المقعد السويدي بالتبادل . 9. (انبطاح مائل على الارض) ثني ومد الذراعين . 10. (انبطاح مائل) مد القدمين على عقل الحائط ، ثنـي ومد الذراعين . - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليميـة لمهـارة الدحرجـة الامامية .**	صافرة ساعة ايقاف مقعد سويدي فرشات جمباز عصا اطواق عقل حائط	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الثاني
رقم الوحدة : الثالثة
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75 د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الدحرجة الاماميـة فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5د 20-25د 20-25د	- التركيز على بعض الخطوات الفنيـة والتعليميـة لمهـارة الدحرجة الامامية - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (الوقوف ،قدمين فتحا) ثني الجذع للامـام وملامـسة الارض والثبات. 2. (الوقوف ،فتحا) ثني الجذع للخلف والثبات 3. (الوقوف ،فتحا) لمس امشاط القدمين بالتبادل . 4. (الوقوف) الجري في المكـان مـع لمـس الركبـة بالذراعين 5. (الجري حول الملعب) الركبة زاوية قائمة للامام . 6. (الجري حول الملعب) لمس الامشاط من الخلف 7. (الجري حول الملعب) على قدم واحدة . 8. (الجري حول الملعب) على الامشاط . 9. (الوقوف) الوثب في نفس المكان على القدمين . 10. دفع الكرة الطبية باليدين للامام اقصى مسافة. - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدحرجة الامامية .**	صافرة ساعة ايقاف فرشات جمباز كرات طبية	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الثاني
رقم الوحدة : الرابعة
اليوم :
التاريخ : / /

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الدحرجة الاماميـة فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5د 18-20د 25-30د	- التاكيد على الخطوات الفنية و التعليميـة لمهـارة الدحرجـة الامامية . - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية:** 1.(الجلوس الطويل ، القدمين ضما) ثني الجذع للامام والثبات 2. (الجلوس الطويل ، القدمين فتحا) لمس مشط القدم اليمنى والثبات . 3.(الجلوس الطويل ، فتحا) لمس مشط القدم اليسرى والثبات 4. (جلوس حواجز) لف الجذع للخاف . 5.(الجلوس الطويل ، مواجهة الحائط) رفع القـدمين علـى الحائط ودفعه 6.(الرقود على الظهر) ثني الركبتين تشبيك الذراعين خاف الراس ورفع الجذع للامام . 7. (الرقود على الظهر) رفع الرجلين للاعلى وسند الظهـر بالذراعين والثبات . 8. (الوقوف بجانب عقلة الحائط) مسكها بالذراع ورفع الرجل (اليمنى) للامام من زاويه 30-45د. والتبديل . 9. (وقوف ،الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا . 10. (وقوف ثبات الوسط ، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب فـي الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الدحرجة الامامية**	متر صافرة ساعة ايقا ف عقل حائط مقعد سويدي كرات طبية	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الثالث
رقم الوحدة : الخامسة
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75 دقيقة)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الميـزان الامـامي فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5 20-25د 20-25د	- شرح الخطوات الفنية و التعليمية لمهارة الميزان الامامي . - **الإعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (وقوف)ثني الجذع اماما اسفل. 2. (وقوف) ثني الجذع للخلف. 3. (وقوف) ثني الجذع للجانب اليمين . 4. ثني الجذع للجانب اليسار . 5. (وقوف .الجانب مواجة للحائط) تبادل مرجحة احد الـ رجلين جانبا عاليا . 6. (وقوف ،الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الـ ذراعين عاليـا مع ثني الركبتين كاملا . 7. (وقوف ثبات الوسط ، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام . 8. (وقوف ، مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا . 9. (وقوف ، انحناء ،مسك مفصل القدم (الكاحل) باليـد رفـع الصدر عاليا والتقوس خلفا . 10. (وقوف نصفا الذراعان اماما) تبادل الثبات على قدم واحدة. 11. (وقوف) الوثب من فوق كرات طبية ، 5 كرات بمسافة 50سم بين كل كرة واخرى . 12. (وقوف) الوثب لاقصى مساف للامام . 13. (وقوف) وثبات متتابعه للامام مسافة 50م. - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامي .**	صافرة ساعة ايقاف عقل الحائط فرشات جمباز	8-12 ت *2 لكل مجموعة
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الثالث
رقم الوحدة : السادسة
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الميـزان الامـامي فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55 د	3-5د 20-25د 20-25د	- االتذكير بالخطوات الفنية والتعليميـة لمهـارة الميـزان الامامي. - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (وقوف) دوران الذراعين للامام. 2. (وقوف) دوران الذراعين للخلف . 3. (وقوف ، مواجهة(وقـوف فتحـا ، مواجهـة الزميلـة ،الذراعان عاليا الجذع مائلا) ضغط الصدر لاسفل . 4. (جلوس فتحا ،الذراعان اماما) ضغط الجذع اماما . 5. (جلوس طويل)انحناء الجذع مسك مفصل القدمين باليدين مع الضغط الاهتزازي بملامسة الجبهة للركبتين والثبات . 6. (جلوس الحواجز)ثني الجذع اما ما اسفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الامامية بالتبادل . 7. (وقوف على بساط الجمباز ، الحجل والوثب مـن فوقـه بالتبادل) 8. (وقوف ، الجانب مواجة للمقعد السويدي الحجل من فوق المقعد السويدي بالتبادل . 9. (انبطاح مائل على الارض) ثني ومد الذراعين . 10. (انبطاح مائل) مد القدمين على عقل الحائط ، ثني ومـد الذراعين . - **تطبيق الخطوات الفنيـة والتعليميـة لمهـارة الميـزان الامامي.**	صافرة ساعة ايقاف مقعد سويدي فرشات جمباز عصا اطواق عقل حائط	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الرابع
رقم الوحدة : السابعة
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75 د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الميـزان الامـامي فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5د 20-25د 20-25د	- التركيز على بعض الخطوات الفنية والتعليميـة الميـزان الامامي. - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (الوقوف ،قدمين فتحا) ثني الجذع للامام وملامـسة الارض والثبات. 2. (الوقوف ،فتحا) ثني الجذع للخاف والثبات 3. (الوقوف ،فتحا) لمس امشاط القدمين بالتبادل . 4. (الوقوف) الجري في المكان مع لمس الركبة بالذراعين 5. (الجري حول الملعب) الركبة زاوية قائمة للامام . 6. (الجري حول الملعب) لمس الامشاط من الخاف 7. (الجري حول الملعب) على قدم واحدة . 8. (الجري حول الملعب) على الامشاط . 9. (الوقوف) الوثب في نفس المكان على القدمين . 10. دفع الكرة الطبية باليدين للامام اقصى مسافة. - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامي .**	صافرة ساعة ايقاف فرشات جمباز كرات طبية	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الرابع
رقم الوحدة : الثامنة
اليوم :
التاريخ : / /

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الميـزان الامـامي فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5د 18-20د 25-30د	- التاكيد على الخطوات الفنية و التعليمية الميزان الامامي . - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية:** 1.(الجلوس الطويل ، القدمين ضما) ثني الجذع للامام والثبات 2. (الجلوس الطويل ، القدمين فتحا) لمس مشط القدم اليمنى والثبات . 3.(الجلوس الطويل ، فتحا) لمس مشط القدم اليسرى والثبات 4. (جلوس حواجز) لف الجذع للخاف . 5.(الجلوس الطويل ، مواجهة الحائط) رفع القـدمين علـى الحائط ودفعه 6.(الرقود على الظهر) ثني الركبتين تشبيك الذراعين خاف الراس ورفع الجذع للامام . 7. (الرقود على الظهر) رفع الرجلين للاعلى وسند الظهـر بالذراعين والثبات . 8. (الوقوف بجانب عقلة الحائط) مسكها بالذراع ورفع الرجل (اليمنى) للامام من زاويه 30-45د. والتبديل . 9. (وقوف ،الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا . 10. (وقوف ثبات الوسط ، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب فـي الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الميزان الامامي**	متر صافرة ساعة ايقا ف عقل حائط مقعد سويدي كرات طبية	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الخامس
رقم الوحدة : التاسعة
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75 دقيقة)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5 20-25د 20-25د	- شرح الخطوات الفنية و التعليمية لمهارة الوقوف على اليدين . - **الإعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (وقوف)ثني الجذع اماما اسفل. 2. (وقوف) ثني الجذع للخاف. 3. (وقوف) ثني الجذع للجانب اليمين . 4. ثني الجذع للجانب اليسار . 5. (وقوف .الجانب مواجة للحائط) تبادل مرجحـة احـد الرجلين جانبا عاليا . 6. (وقوف ،الذراعان اماما، مسك عصا) رفـع الـذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا . 7. (وقوف ثبات الوسط ، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام . 8. (وقوف ، مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا . 9. (وقوف ، انحناء ،مسك مفصل القدم (الكاحل) باليد رفع الصدر عاليا والتقوس خلفا . 10. (وقوف نصفا الذراعان اماما) تبادل الثبات علـى قـدم واحدة. 11. (وقوف) الوثب من فوق كرات طبية ، 5 كرات بمسافة 50سم بين كل كرة واخرى . 12. (وقوف) الوثب لاقصى مساف للامام . 13. (وقوف) وثبات متتابعه للامام مسافة 50م. - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف على اليدين**	صافرة ساعة ايقاف عقل الحائط فرشات جمباز	8-12 ت *2 لكل مجموعة
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الخامس
رقم الوحدة : العاشرة
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة اوقوف على اليدين فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55 د	3-5د 20-25د 20-25د	- االتذكير بالخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف علـى اليدين . - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (وقوف) دوران الذراعين للامام. **2.** (وقوف) دوران الذراعين للخاف . 3. (وقوف ، مواجهة(وقوف فتحـا ، مواجهـة الزميلة ،الذراعان عاليا الجذع مائلا) ضـغط الصدر لاسفل . 4. (جلوس فتحا ،الذراعان اماما) ضغط الجـذع اماما . 5. (جلوس طويل)انحناء الجذع مـسك مفـصل القدمين باليدين مع الضغط الاهتزازي بملامسة الجبهة للركبتين والثبات . 6. (جلوس الحواجز)ثني الجذع اما مـا اسـفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الامامية بالتبادل . 7. (وقوف على بساط الجمباز ، الحجل والوثب من فوقه بالتبادل) 8. (وقوف ، الجانب مواجة للمقعد السويدي الحجل من فوق المقعد السويدي بالتبادل . 9. (انبطاح مائـل علـى الارض) ثنـي ومـد الذراعين . 10. (انبطاح مائل) مد القدمين على عقل الحائط ، ثني ومد الذراعين . - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقوف علـى اليدين .**	صافرة ساعة ايقاف مقعد سويدي فرشات جمباز عصا اطواق عقل حائط	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : السادس
رقم الوحدة : الحادية عشر
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75 د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5د 20-25د 20-25د	- التركيز على بعض الخطوات الفنيـة والتعليميـة لمهـارة الوقوف على اليدين . - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (الوقوف ،قدمين فتحا) ثني الجذع للامام وملامـسة الارض والثبات. 2. (الوقوف ،فتحا) ثني الجذع للخلف والثبات 3. (الوقوف ،فتحا) لمس امشاط القدمين بالتبادل . 4. (الوقوف) الجري في المكان مع لمس الركبة بالذراعين 5. (الجري حول الملعب) الركبة زاوية قائمة للامام . 6. (الجري حول الملعب) لمس الامشاط من الخلف 7. (الجري حول الملعب) على قدم واحدة . 8. (الجري حول الملعب) على الامشاط . 9. (الوقوف) الوثب في نفس المكان على القدمين . 10. دفع الكرة الطبية باليدين للامام اقصى مسافة. - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة الوقـوف علـى اليدين .**	صافرة ساعة ايقاف فرشات جمباز كرات طبية	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : السادس
رقم الوحدة : الثانية عشر
اليوم :
التاريخ : / /

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5د 20-25د 20-25د	- التاكيد على الخطوات الفنية و التعليمية لمهارة الوقوف علـى اليدين . - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية:** 1.(الجلوس الطويل ، القدمين ضما) ثني الجذع للامام والثبات 2. (الجلوس الطويل ، القدمين فتحا) لمس مشط القدم اليمنى والثبات . 3.(الجلوس الطويل ، فتحا) لمس مشط القدم اليسرى والثبات 4. (جلوس حواجز) لف الجذع للخلف . 5.(الجلوس الطويل ، مواجهة الحائط) رفع القـدمين علـى الحائط ودفعه 6.(الرقود على الظهر) ثني الركبتين تشبيك الذراعين خلف الراس ورفع الجذع للامام . 7. (الرقود على الظهر) رفع الرجلين للاعلى وسند الظهـر بالذراعين والثبات . 8. (الوقوف بجانب عقلة الحائط) مسكها بالذراع ورفع الرجل (اليمنى) للامام من زاويه 30-45د. والتبديل . 9. (وقوف ،الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا . 10. (وقوف ثبات الوسط ، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب فـي الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهـارة الوقـوف علـى اليدين.**	متر صافرة ساعة ايقاف عقل حائط مقعد سويدي كرات طبية	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : السابع
رقم الوحدة : الثالثة عشر
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75 دقيقة)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة العجلة البشرية في الجمباز
.

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5 20-25د 20-25د	- شرح الخطوات الفنية و التعليمية لمهارة العجلة البشرية . - **الإعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (وقوف)ثني الجذع اماما اسفل. 2. (وقوف) ثني الجذع للخلف. 3. (وقوف) ثني الجذع للجانب اليمين . 4. ثني الجذع للجانب اليسار . 5. (وقوف .الجانب مواجة للحائط) تبادل مرجحة احد الـ رجلين جانبا عاليا . 6. (وقوف ،الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الـ ذراعين عاليـا مع ثني الركبتين كاملا . 7. (وقوف ثبات الوسط ، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب في الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام . 8. (وقوف ، مسك طرفي الحبل) الوثب بالقدمين معا . 9. (وقوف ، انحناء ،مسك مفصل القدم (الكاحل) باليـد رفـع الصدر عاليا والتقوس خلفا . 10. (وقوف نصفا الذراعان اماما) تبادل الثبات على قدم واحدة. 11. (وقوف) الوثب من فوق كرات طبية ، 5 كرات بمسافة 50سم بين كل كرة واخرى . 12. (وقوف) الوثب لاقصى مساف للامام . 13. (وقوف) وثبات متتابعه للامام مسافة 50م. - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة العجلة البشرية .**	صافرة ساعة ايقاف عقل الحائط فرشات جمباز	8 -12ت *2 لكل مجموعة
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : السابع
رقم الوحدة : االرابعة عشر
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة العجلة البشرية في الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55 د	3-5د 20-25د 20-25د	- االتذكير بالخطوات الفنية والتعليمية لمهارة العجلة البشرية. - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (وقوف) دوران الذراعين للامام. **2.** (وقوف) دوران الذراعين للخاف . 3. (وقوف ، مواجهة(وقـوف فتحـا ، مواجهـة الزميلـة ،الذراعان عاليا الجذع مائلا) ضغط الصدر لاسفل . 4. (جلوس فتحا ،الذراعان اماما) ضغط الجذع اماما . 5. (جلوس طويل)انحناء الجذع مسك مفصل القدمين باليدين مع الضغط الاهتزازي بملامسة الجبهة للركبتين والثبات . 6. (جلوس الحواجز)ثني الجذع اما ما اسفل للوصول بكفي اليدين لملامسة مشط قدم الرجل الامامية بالتبادل . 7. (وقوف على بساط الجمباز ، الحجل والوثب مـن فوقـه بالتبادل) 8. (وقوف ، الجانب مواجة للمقعد السويدي الحجل من فوق المقعد السويدي بالتبادل . 9. (انبطاح مائل على الارض) ثني ومد الذراعين . 10. (انبطاح مائل) مد القدمين على عقل الحائط ، ثني ومـد الذراعين . - **تطبيق الخطوات الفنيـة والتعليميـة لمهـارة العجلـة البشرية.**	صافرة ساعة ايقاف مقعد سويدي فرشات جمباز عصا اطواق عقل حائط	8 -12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : االثامن
رقم الوحدة : الخامس عشر
اليوم :
التاريخ: / /

زمن الوحدة التدريبية: (75 د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهارة الدحرجة الاماميـة فـي الجمباز .

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5د 20-25د 20-25د	- التركيز على بعض الخطوات الفنيـة والتعليميـة لمهـارة الدحرجة الامامية - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية :** 1. (الوقوف ،قدمين فتحا) ثني الجذع للامام وملامـسة الارض والثبات. 2. (الوقوف ،فتحا) ثني الجذع للخلف والثبات 3. (الوقوف ،فتحا) لمس امشاط القدمين بالتبادل . 4. (الوقوف) الجري في المكان مع لمس الركبة بالذراعين 5. (الجري حول الملعب) الركبة زاوية قائمة للامام . 6. (الجري حول الملعب) لمس الامشاط من الخلف 7. (الجري حول الملعب) على قدم واحدة . 8. (الجري حول الملعب) على الامشاط . 9. (الوقوف) الوثب في نفس المكان على القدمين . 10. دفع الكرة الطبية باليدين للامام اقصى مسافة. - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة العجلة البشرية .**	صافرة ساعة ايقاف فرشات جمباز كرات طبية	8 -12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		

البرنامج التدريبي

الأسبوع : الثامن
رقم الوحدة : االسادس عشر
اليوم :
التاريخ : / /

زمن الوحدة التدريبية: (75د)

الهـدف : تحسين بعض عناصـر اللياقـة البدنيـة الخاصة بمهـارة العجلـة البـشرية فـي الجمباز.

(المرونة ، التوافق ، التوازن ، القوة)

الوحدة التدريبية	الزمن	المحتوى	الأدوات المستخدمة	التكرارات
الجزء التمهيدي 12د	10-12د	- الإحماء العام. - الإحماء الخاص		
الجزء الرئيسي 45-55د	3-5د 20-25د 20-25د	- التاكيد على الخطوات الفنية و التعليمية العجلة البشرية . - **الاعداد البدني الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية:** 1.(الجلوس الطويل ، القدمين ضما) ثني الجذع للامام والثبات 2. (الجلوس الطويل ، القدمين فتحا) لمس مشط القدم اليمنى والثبات . 3.(الجلوس الطويل ، فتحا) لمس مشط القدم اليسرى والثبات 4. (جلوس حواجز) لف الجذع للخلف . 5.(الجلوس الطويل ، مواجهة الحائط) رفع القـدمين علـى الحائط ودفعه 6.(الرقود على الظهر) ثني الركبتين تشبيك الذراعين خلف الراس ورفع الجذع للامام . 7. (الرقود على الظهر) رفع الرجلين للاعلى وسند الظهـر بالذراعين والثبات . 8. (الوقوف بجانب عقلة الحائط) مسكها بالذراع ورفع الرجل (اليمنى) للامام من زاويه 30-45د. والتبديل . 9. (وقوف ،الذراعان اماما، مسك عصا) رفع الذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا . 10. (وقوف ثبات الوسط ، امام 8 دوائر مرقمة) الوثب فـي الدوائر بالقدمين معا على التوالي حسب الارقام - **تطبيق الخطوات الفنية والتعليمية لمهارة العجلة البشرية .**	متر صافرة ساعة ايقا ف عقل حائط مقعد سويدي كرات طبية	8-12ت *2 لكل تمرين
الجزء الختامي 8د	8د	لعبة صغيرة تخدم هدف الوحدة التدريبية .		